



PROGRAMA PENTRU SHODAN
FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE AIKIDO YOSHINKAN
(valabilă începând cu 1 ianuarie 2010)

www.fray.ro

1 DAN – CENTURA NEAGRĂ (durată aproximativă: 60 minute)

Examenul presupune o **pre-examinare** (în altă zi față de data examenului propriu-zis) pentru evaluarea rezistenței fizice, urmată apoi de **examenul tehnic** ce se va desfășura în **trei etape cu o pauză de 1-2 minute între ele**. Comisia va folosi calificativele: *promovat* sau *nepromovat* după fiecare etapă parcursă.

ETAPA NR.1 – TEORIE, PRIMUL AJUTOR, KATA ȘI PEDAGOGIE – 20 MIN.

→ **Verificarea vechimii candidatului:**

- Vechime de la data obținerii gradului Kyu 1: minim 1 an (280 ore de antrenament);
- Vârsta minimă a candidatului: 18 ani.

→ **Discuție pe tema elementelor teoretice din Aikido (principii, filozofie, istorie)** (2 min.)

→ **Discuție pe baza lucrării candidatului pentru Shodan** (2 min.)

→ **Teorie și aplicație practică de acordare a primului ajutor în caz de accident** (2 min.)

→ **KATA:** (aprox. 10 min.)

• **Bokken/Katana (sabie):**

- Ken-Suburi** (deplasări și mișcări de atac/apărare prestabilite);
- Kata de katana** cu partener (nr.1 și nr. 2)

• **Jo (baston):**

- Jo-Suburi** (deplasări și mișcări de atac/apărare prestabilite);
- 2 kata de baston** (cu și fără partener) – prestabilite.
-

→ **Pedagogie** – Candidatul primește două denumiri de tehnici (o proiectare și o fixare) din programa analitică pentru Kyu 8 – Kyu 1, pe care le va explica și demonstra, prezentând pe scurt și exercițiile ajutătoare pentru însușirea acestora de către elevi. (aprox. 4 min.)

ETAPA NR.2 – TEHNICĂ (SHITEI WAZA, JO, BOKKEN ȘI TANTO) – 30 MIN.

→ **Programa analitică Kyu 8 – Kyu 1** – atacuri în variantă **JU-NO-GEIKO**, cu tehnici prestabilite de către sensei, la comanda acestuia:

- minim 12 tehnici (candidatul va trebui să dea dovadă că stăpânește **toate tehnicile** și procedeele din programă, fiind testat pe baza a minim 12 tehnici aleatorii);
- candidatul va mai executa în plus, în variantă JU-NO-GEIKO, cel puțin:
 - **4 tehnici contra atacurilor de picior** (mae, mawashi, yoko și ushiro geri);
 - **6 tehnici contra atacurilor de cuțit** (tanto);
 - **6 tehnici contra atacurilor de sabie** – candidatul este **fără** sabie;
 - **6 tehnici contra atacurilor de sabie** – candidatul este **cu** sabie;
 - **6 tehnici contra atacurilor cu bastonul** – candidatul este **fără** baston;
 - **6 tehnici contra atacurilor cu bastonul** – candidatul este **cu** baston.



PROGRAMA PENTRU SHODAN
FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE AIKIDO YOSHINKAN
(valabilă începând cu 1 ianuarie 2010)

www.fray.ro

ETAPA NR.3 – SHITEI JIYU WAZA, FUTARI DORI (NININ GAKE) – 10 MIN.

- atac prestabilit **al unui adversar neînarmat**, în var. JU-NO-GEIKO (1 MIN)
- atac prestabilit **al unui adversar înarmat cu un baston (jo)**, în var. JU-NO-GEIKO (1 MIN)
- atac prestabilit **al unui adversar înarmat cu un cuțit**, în var. JU-NO-GEIKO (1 MIN)
- atac prestabilit **al unui adversar înarmat cu o katana**, în var. JU-NO-GEIKO (1 MIN)
- pauză de aproximativ 1 minut
- atac liber **a unui adversar neînarmat**, în var. JU-NO-GEIKO (1 MIN)
- atac liber (numai prinderi!) **a doi adversari neînarmați**, în var. JU-NO-GEIKO (1 MIN)
- pauză de aproximativ 1-2 minute
- atac liber **a unui adversar neînarmat**, în var. KAKARI GEIKO! (1 MIN)

Observații:

- Pre-examinarea (proba de anduranță/rezistență fizică) este obligatorie pentru intrarea în examenul propriu-zis (cel tehnic).
- Probele examenului vor fi susținute pe propria răspundere, după semnarea unei cereri de înscriere la examen și suplimentar asumarea răspunderii în caz de accidentare.
- Clubul nu își asumă nici o responsabilitate în ceea ce privește accidentarea candidatului pe parcursul examenului;
- În caz de insucces la examinarea pentru Shodan, candidatul poate repeta examenul:
 - după 6 luni (minim 144 ore de antrenament), dacă a picat examenul la a doua sau a treia etapă;
 - după 12 luni (minim 280 ore de antrenament), dacă a picat examenul încă de la prima etapă.
- Comisia de examinare trebuie să fie formată din minim un examinator cu gradul 3 Dan Aikido.