



PROGRAMA EXAMENELOR DE GRAD  
FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE AIKIDO YOSHINKAN  
(valabilă începând cu Ianuarie 2010)

www.fray.ro

## Kyu 10

- Această listă exemplifică bagajul de cunoștințe pe care ar trebui să îl dețină practicantul după aproximativ o lună de la înscriere.

### → Elemente din tehnica de bază, de executat individual:

1. **Ritsu Rei** (= salutul din picioare)
2. **Za Rei** (= salutul din genunchi)
3. **Seiza ho** (= poziția „șezut pe genunchi”)
4. **Shikko ho** (= mersul pe genunchi; „mersul samuraiului”)
5. **Migi hanmi no kamae** (= poziția de gardă pe partea dreaptă)
6. **Hidari hanmi no kamae** (= poziția de gardă pe partea stângă)
7. **Tsugi ashi** (= pași adăugați → deplasăm piciorul din față, iar cel din spate îl urmează)
8. **Ayumi ashi** (= deplasare firească, în pași alternativi, ca la mersul normal)
9. **Tai sabaki 1** (= eschiva pe un pas)
10. **Tai sabaki 2** (= eschiva / deplasarea pe doi pași)

### Termeni folosiți în mod frecvent la antrenamente / Vocabular minim:

- **ai** = armonie ; **ki** = energie ; **do** = cale
- **sensei** = profesor, instructor principal (*trad.*: „Cel ce se află mai înainte pe Cale”)
- **sempai** = instructor, elev avansat
- **seiza** = postura de a sta așezat (în genunchi cu fesele pe călcâie)
- **mokuso** = exercițiu de relaxare (în general în poziția „seiza”)
- „**sensei ni rei**” = „salutați-l pe sensei” / „salutați către sensei”
- „**otagai ni rei**” = „salutați către parteneri”
- „**yame!**” = „opriți-vă!”
- „**hadjime!**” = „începeți!”
- „**osu!**” (*se citește „os”*) = ceea ce se spune când se salută
- **kamae** = poziția de gardă / poziția de bază
- **kamae naore** = revenirea din poziția de bază în *shizentai*
- **migi** = dreapta
- **hidari** = stânga
- **ukemi** = cădere
- **tai sabaki** = deplasarea corpului → eschivă (**tai** = corp; **sabaki** = deplasare)
- **shikko** = deplasare în genunchi (așa-numitul „mers al samuraiului”)
- **kihon** = de bază
- **waza** = tehnică
- **dosa** = exercițiu
- **jo** = baston (de lemn) ; **boken** = sabie de lemn ; **katana** = sabie cu lama metalică
- **tanto** = cuțit de lemn
- **ichi, ni, san, shi / yon, go** = unu, doi, trei, patru, cinci
- „**onegai shimasu**” = „vă rog” sau în traducere adaptată la aikido: „vă rog să îmi permiteți să mă antrenez (cu dvs.) / să încep antrenamentul (cu dvs.)”
- „**domo arigato**” = Mulțumesc! (sau în traducere exactă: „mulțumesc mult”)