



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

www.fray.ro

KYU 9

- Această listă exemplifică bagajul de cunoștințe pe care ar trebui să îl dețină practicantul după aproximativ 3 luni de la înscriere;
- Practicantului îi este necesar echipamentul specific artelor marțiale: **keiko-gi** → în acest caz chimonoul de culoare albă împreună cu o centură (= *obi*) de culoare albă.

→ Elemente de executat individual:

1. **Rei ho** (Ritsu Rei și Za Rei)
2. **Seiza ho**
3. **Shikko ho**
4. **Migi hanmi no kamae**
5. **Hidari hanmi no kamae**
6. **Tsugi ashi**
7. **Ayumi ashi**
8. **Tai sabaki 1**
9. **Tai sabaki 2**
10. **Ukemi waza** (suwari waza & tachi waza): zempo ukemi, koho ukemi

→ Vocabularul minim (de la Kyu 10) cu termeni specifici

- **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”)