



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

www.fray.ro

KYU 6-5 (echivalent **centură portocalie**)

- minim 6 luni de practică / 144 ore de antrenament de la ultimul grad obținut
- tehnicile vor fi executate pe dreapta și pe stânga (Migi / Hidari)

KIHON WAZA:

- | | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| 1. Migi hanmi no kamae | 8. Shumatsu dosa 2 |
| 2. Hidari hanmi no kamae | 9. Katate mochi nikajo osae 1 |
| 3. Tai no henko 1 | 10. Katate mochi nikajo osae 2 |
| 4. Tai no henko 2 | 11. Shomen-uchi sankajo osae 1 |
| 5. Hiriki no yosei 1 | 12. Shomen-uchi sankajo osae 2 |
| 6. Hiriki no yosei 2 | 13. Katate mochi sokumen irimi nage 1 |
| 7. Shumatsu dosa 1 | 14. Yokomen-uchi shomen irimi nage 2 |

SHITE WAZA: *minim 6x tachi waza, 3x suwari waza, 1x hanmi hantachi waza*

TACHI WAZA (Tehnici executate din picioare):

- **KATAME WAZA** (Tehnici de fixare):
 - **IKKAJO (UDE OSAE):**
 - **Shomen-uchi ikkajo osae 1/2**
 - Katate ayamochi ikkajo osae 1/2
 - Katate mochi ikkajo osae 1/2
 - Kata mochi ikkajo osae 1/2
 - *Ushiro ryote mochi ikkajo osae 1/2*
 - *Ushiro ryo kata mochi ikkajo osae 1/2*
 - *Morote mochi ikkajo osae 1/2*
 - *Ryote mochi ikkajo osae 1/2*
 - **NIKAJO (KOTE MAWASHI):**
 - Shomen-uchi nikajo osae 1/2
 - Katate ayamochi nikajo osae 1/2
 - *Kata mochi nikajo osae 1/2*
 - *Mune mochi nikajo osae 1/2*
 - **SANKAJO (KOTE HINERI):**
 - Katate ayamochi sankajo osae 1/2
 - Ushiro ryote mochi sankajo osae 1/2
 - *Katate mochi sankajo osae 1/2*
 - *Ushiro ryo kata mochi sankajo osae 1/2*
- **NAGE WAZA** (Tehnici de proiectare):
 - **SHIHO NAGE:**
 - **Katate mochi shiho nage 1/2**
 - Katate ayamochi shiho nage 1/2
 - Ushiro ryote mochi shiho nage 1/2
 - *Yokomen-uchi shiho nage 1/2*
 - *Morote mochi shiho nage 1/2*



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

www.fray.ro

- **IRIMI NAGE:**
 - Katate ayamochi shomen irimi nage 1/2
 - Katate mochi shomen irimi nage 1/2
 - *Shomen-uchi shomen irimi nage 1/2*
 - *Ushiro ryote mochi shomen irimi nage 1/2*
- **SOKUMEN IRIMI NAGE:**
 - Katate mochi sokumen irimi nage 1/2
 - *Katate ayamochi sokumen irimi nage 1/2*
- **KAITEN NAGE:**
 - Katate ayamochi kaiten nage soto 1/2
 - Katate mochi kaiten nage soto (*exterior*)/uchi (*pe sub braț*) 1/2
 - *Shomen-uchi kaiten nage soto 1/2*
 - *Shomen-uchi kaiten nage uchi 2*

SUWARI WAZA (Tehnici executate din genunchi):

- **KATAME WAZA** (Tehnici de fixare):
 - **IKKAJO (UDE OSAE):**
 - Katate ayamochi ikkajo osae 1/2
 - Shomen-uchi ikkajo osae 1/2
 - *Katate mochi ikkajo osae 1/2*
- **NAGE WAZA** (Tehnici de proiectare):
 - **SHIHO NAGE:**
 - Katate ayamochi shiho nage 1/2
 - Katate mochi shiho nage 1/2
 - *Yokomen-uchi shiho nage 1/2*
 - **IRIMI NAGE:**
 - Katate ayamochi shomen irimi nage 1/2
 - Shomen-uchi shomen irimi nage 1/2
 - *Yokomen-uchi shomen irimi nage 1/2*
 - **SOKUMEN IRIMI NAGE:**
 - Ryote mochi sokumen irimi nage 1/2
 - Katate mochi sokumen irimi nage 1/2
 - *Katate ayamochi sokumen irimi nage 1/2*

HANMI HANTACHI WAZA (Shite execută tehnicile din genunchi / Uke atacă din picioare):

- **SHIHO NAGE:**
 - Katate mochi shiho nage 1/2
 - *Ryote mochi shiho nage 1/2*

Bokken:

- Rei ho, Kamae (chudan/jodan no kamae, hasso no kamae, waki no kamae);
- *Ken suburi: shomen tsuki, shomen-uchi, yokomen-uchi, gyaku yokomen-uchi;*
- *Shiho kiri.*

Jo:

- Rei ho, Hitoemi, Migi/Hidari Kamae (chudan/jodan no kamae, hasso no kamae);
- *Jo suburi: choku tsuki, kaeshi tsuki, ushiro tsuki, shomen-uchi, yokomen-uchi, gyaku yokomen-uchi;*