

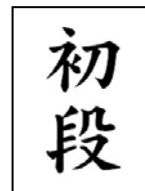


# ACCADEMIA STUDI AIKIDO HIKARI ITALIA

Fondata e diretta dal Maestro Stefano Mazzilli  
Budō - Arti Meditative e del Benessere



## AIKIDO - SHODAN PROGRAMMA TECNICO D'ESAME PER IL PASSAGGIO A CINTURA NERA PRIMO DAN



(Due anni dopo il primo kyu con pratica assidua)

Il programma riporta una sintesi delle tecniche fondamentali che possono essere eseguite sia in forma **kihon** che in **ki no nagare, omote e ura**. Le tecniche dovranno manifestare in modo chiaro i principi attraverso l'applicazione di **aiki** e **kokyū** (gestione e coordinamento), **kuzushi** (squilibrio), e **katame** (controllo) in qualsiasi situazione.

Il candidato al primo dan è tenuto a conoscere ed eventualmente ad esporre in modo sintetico ed elementare le nozioni generali circa la storia e la filosofia dell'Aikido, i principi teorici e tecnici della pratica di base con i relativi fondamenti dell'**aiki taïso**.

### **KATAME WAZA** (Tecniche di immobilizzazione e controllo)

#### **1. IKKYO** (ude osae)

KOSA DORI AI HANMI  
KATATE DORI GYAKU HANMI  
MOROTE DORI  
USHIRO RYOTE DORI  
SHOMENUCHI  
YOKOMENUCHI

#### **2. NIKYO** (kote mawashi)

KOSA DORI AI HANMI  
KATATE DORI GYAKU HANMI  
MOROTE DORI  
USHIRO RYOTE DORI  
SHOMENUCHI  
YOKOMENUCHI

**3. SANKYO** (kote hineri)

KOSA DORI AI HANMI  
USHIRO RYOTE DORI  
USHIRO KUBI SHIME KATATE DORI  
SHOMENUCHI

**4. YONKYO** (tekubi osae)

KOSA DORI AI HANMI  
KATATE DORI GYAKU HANMI  
RYOTE DORI  
SHOMENUCHI

**5. GOKYO** (ude nobashi)

SHOMENUCHI  
YOKOMENUCHI

**6. ROKYO** (hiji kime osae)

MUNE DORI  
SHOMENUCHI  
YOKOMENUCHI

**7. UDE GARAMI**

KATATE DORI GYAKU HANMI  
RYO KATA DORI (ki no nagare)

**NAGE WAZA** (Tecniche di proiezione)

**1. KOTE GAESHI**

KOSA DORI AI HANMI  
KATATE DORI GYAKU HANMI  
MOROTE DORI  
USHIRO RYOTE DORI  
SHOMENUCHI  
YOKOMENUCHI  
CHUDAN TSUKI  
JODAN (KAO) TSUKI

**2. SHIHO NAGE**

KOSA DORI AI HANMI  
KATATE DORI GYAKU HANMI  
MOROTE DORI  
RYOTE DORI  
USHIRO RYOTE DORI  
SHOMENUCHI  
YOKOMENUCHI

### **3. IRIMI NAGE**

KOSA DORI AI HANMI  
KATATE DORI GYAKU HANMI  
MOROTE DORI  
USHIRO RYOTE DORI  
SHOMENUCHI  
YOKOMENUCHI  
KAO TSUKI  
MAE GERI

### **4. KAITEN NAGE**

KATATE DORI GYAKU HANMI (soto/uchi)  
RYO KATA DORI (ki no nagare)

### **5. UDE KIME NAGE**

KOSA DORI AI HANMI  
YOKOMENUCHI

### **6. TENCHI NAGE**

RYOTE DORI

### **7. SUMI OTOSHI**

KATATE DORI GYAKU HANMI

### **8. SAYUNAGE**

KOSA DORI AI HANMI  
KATATE DORI GYAKU HANMI  
MOROTE DORI  
USHIRO RYOTE DORI  
USHIRO RYO KATA DORI  
CHUDAN TSUKI  
JODAN (KAO) TSUKI

### **9. KOKYU NAGE**

USHIRO RYOTE DORI (minimo 2 forme)

## **APPLICAZIONI DINAMICHE**

### ● **JIYU WAZA**

### ● **RENRAKU WAZA**

1. SHOMENUCHI/ KOTE GAESHI - NIKYO (u.)
2. KOSA DORI AI HANMI / NIKYO (o.) - KOTE GAESHI
3. RYO KATA DORI / YUBI DORI SANKYO - SHIHO NAGE

### ● **RANDORI** (con tre uke)

● **SUWARI WAZA e HANMI HANDACHI WAZA**

Jiyu Waza su attacchi preordinati e Kokyu Dosa

**AIKI BUKI WAZA** (Tecniche di armi in Aikido)

AIKI NO KEN SUBURI

AIKI NO JO SUBURI

**TACHI DORI** (Tori disarmare uke armato di boken)

1. SHOMENUCHI - KOTE GAESHI
2. SHOMENUCHI - IRIMI NAGE
3. SHOMENUCHI - UDE KIME NAGE
4. SHOMENUCHI - SHIHO NAGE

**KUMI TACHI** (Tori e uke armati di Boken)

Otto kumi tachi fondamentali da attacco SHOMENUCHI

**TANTO DORI**

1. CHUDAN TSUKI - KOTE GAESHI
2. YOKOMENUCHI - GOKYO

**JO DORI**

Jiyu Waza (Tori offre il Jo a uke)

**JO DORI** (Tori disarmare uke armato di Jo)

Quattro tecniche di disarmo su attacco CHOKU TSUKI (Tori o.u.)

1. JO CHOKU TSUKI UDE KIME NAGE (ai hanmi)
2. JO CHOKU TSUKI TENKAN KOKYU NAGE (ai hanmi)
3. JO CHOKU TSUKI IRIMI NAGE (gyaku hanmi)
4. JO CHOKU TSUKI JUJI NAGE (gyaku hanmi)

**KUMI JO** (Tori e uke armati di Jo)

1. Uscita e risposta da attacco CHOKU TSUKI
  2. Uscita e risposta da attacco SHOMENUCHI
-