

**ACCADEMIA STUDI AIKIDO HIKARI ITALIA**

**ASAHI**



# **AIKIDO**

## **PROGRAMMA TECNICO**

**“LA CINTURA NERA”  
DAL PRIMO AL SETTIMO DAN**

**A cura del Maestro Stefano Mazzilli, 7° Dan  
Direttore Tecnico ASAHI - ENDAS**



## **PREMESSA AL PROGRAMMA TECNICO DI AIKIDO**

Questo programma tecnico ha una funzione espositiva. Vuole essere più un "concept" adattivo che può essere adeguatamente aggiornato nel corso dell'evoluzione dell'esperienza dei praticanti, piuttosto che un cavilloso strumento burocratico da applicare in modo rigido e autoritario.

Il percorso formativo in Aikido è vasto e complesso, richiede tempo, dedizione e pazienza, sarebbe impossibile descrivere in modo esaustivo ogni passaggio e ogni particolare tecnico senza correre il rischio di essere tediosi e riduttivi allo stesso tempo. Quindi, a parte un'essenziale elencazione di tecniche e attacchi, si prediligono, in questo contesto, alcuni principi e obiettivi che saranno oggetto di attenzione e di sviluppo durante tutto l'arco di tempo della pratica, che merita una vita di cure e attenzioni.

Ciò che conta e fa la differenza, infatti, è il "come" vengono applicate le tecniche, in quanto dovranno rivelare la padronanza dei principi biodinamici in chiave "Aiki", da cui prendono forma e sostanza.

L'obiettivo finale della pratica costante dei principi tecnici e delle relative applicazioni, è quello di aprire alla possibilità di gestire ed esprimere se stessi in modo efficace, creativo e consapevole in libertà di pensiero e azione, senza limiti.

La qualità e la genuinità di tale processo evolutivo individuale come unione armonica di mente-corpo sono sempre da privilegiare rispetto a ogni rigido schematismo tecnico.

L'insieme delle conoscenze e delle abilità sul piano tecnico operativo, unite allo sviluppo della sensibilità e della coscienza etica, è quanto il praticante è chiamato a manifestare nel prezioso percorso di crescita in relazione che è l'Aikido, nel Dojo, come nella vita di ogni giorno.

**Maestro Stefano Mazzilli**

Direttore Tecnico e fondatore

Accademia Studi Aikido Hikari Italia - ASAHI



## NOZIONI FONDAMENTALI DI AIKIDO PER TUTTI I GRADI

### REIGI

Etichetta. Esprime lo spirito dell'aikidoka. Codice di comportamento nel Dojo e nella vita quotidiana. Si manifesta nel **REI**, saluto dato e ricevuto (**Ritsu Rei**, in piedi - **Zarei**, seduti). "**ONEGAISHIMASU**" (Pronuncia: Onegaiscimas), vuol dire: "Onorato di imparare con voi" e si dice insieme dopo il saluto iniziale con il Sensei e al saluto con il compagno di allenamento prima di ogni pratica.

"**DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA**", vuol dire: "Molte grazie", è un ringraziamento formale e si dice quando il Sensei (Insegnante) ha spiegato qualcosa, al proprio compagno di allenamento al termine di ogni pratica e dopo l'ultimo saluto con il Sensei alla fine dell'allenamento.

"**DOZO**", significa "Prego", lo dice il Sensei come invito a iniziare la pratica dopo una spiegazione, poi si esegue tutti insieme il saluto (Ritsu Rei o Zarei) e si pratica.

Ogni volta che si sale sul tatami si saluta in direzione del **KAMIZA** (lato d'onore dove in genere c'è l'immagine di O Sensei). Si saluta allo stesso modo quando si scende dal tatami e se ciò avviene durante la pratica, sempre dopo aver chiesto al Sensei o al Senpai (il più anziano in grado dopo il Sensei, in genere suo collaboratore).

All'inizio di ogni sessione di pratica si attende l'ingresso del Sensei in Seiza, posizione **MOKUSO** (Moku=silenzio; So=pensiero), quindi, calmare la mente, fare silenzio. Posizione meditativa delle mani raccolte davanti al **TANDEN** (centro energetico, baricentro) la destra sopra la sinistra con i pollici che si uniscono in cerchio.

### AIKI TAISO

Ginnastica energetica mirata a sviluppare l'**AIKI**, capacità di gestire ed esprimere se stessi in unità di mente e corpo, in modo consapevole, corretto, efficace.

### KOKYU HO

Metodo del respiro, condizione fondamentale dell'Aiki per esprimere il coordinamento mente-corpo.

### KAMAE

"Guardia" con postura corretta e naturale, centrata nel **TANDEN**, in condizione di spirito vigile e presenza mentale (**ZANSHIN**).

### MODI DI CAMMINARE (ASHI SABAKI)

**AYUMI ASHI**, i piedi si alternano come nel camminare; **TSUGI ASHI**, i piedi avanzano uno dietro l'altro; **SHIKKO** (in ginocchio)

### SPOSTAMENTI E ROTAZIONE DEL CORPO (TAI SABAKI)

**KAITEN ASHI**, cambio guardia con rotazione dei piedi sul posto

**IRIMI KAITEN ASHI**, avanza il piede arretrato e si esegue KAITEN ASHI

**TENKAN ASHI**, rotazione sul piede avanzato portando indietro l'altra gamba

**IRIMI TENKAN**, passo in avanti IRIMI con il piede arretrato e TENKAN ASHI

**TAI NO HENKA**, Esercizio di variazione della posizione di corpo, in genere con Katate Dori (presa al polso), si esegue Kaiten, oppure Tenkan.

### **POSIZIONI (SHISEI)**

**SHIZENTAI**, frontale, naturale. **AI HANMI**, stessa guardia obliqua. **GYAKU HANMI**, guardia opposta. **TACHI WAZA**, tecniche in piedi. **SUWARI WAZA (ZAGI)**, tecniche in ginocchio.

**HANMI HANDACHI WAZA**, Uke in piedi, Tori in ginocchio.

### **METODICHE FONDAMENTALI DI USCITA SU ATTACCHI A MANO NUDA O ARMATA**

**TE GATANA**, Il "braccio spada" intercetta creando un punto di contatto, Omote e Ura.

**UKE NAGAESHI**, Deviazione guidata dell'attacco con il braccio (Te Gatana) in rotazione creando un punto di contatto e proteggendosi allo stesso tempo, Ura.

**UKEMI WAZA** (Tecnica delle cadute - Arte di cadere e di ricevere una tecnica senza danneggiarsi)

1. **MAE UKEMI** (caduta frontale senza rotolamento)
2. **YOKO UKEMI** (caduta laterale senza rotolamento)
3. **USHIRO UKEMI** (caduta all'indietro senza rotolamento)
4. **MAE KAITEN UKEMI** (caduta rotolata in avanti)
5. **MAE YOKO KAITEN UKEMI** (caduta rotolata in avanti con leggero richiamo indietro del piede avanzato, es.: da Kote Gaeshi)
6. **USHIRO KAITEN UKEMI** (caduta all'indietro con rotolamento)
7. **USHIRO YOKO KAITEN UKEMI** (caduta rotolata all'indietro con raccolta del ginocchio a terra in diagonale, es.: da spinta laterale, Sokumen Irimi Nage)
8. **USHIRO MAE YOKO KAITEN UKEMI** (caduta rotolata spinta all'indietro con richiamo in avanti del piede avanzato, es.: spinta in basso e dietro del gomito da Sumi Otoshi)
9. **USHIRO MAE KAITEN UKEMI** (caduta rotolata spinta all'indietro con piede richiamato sul posto, es.: da Noda Tsuki)
10. **USHIRO OTOSHI** (caduta all'indietro con stacco completo da terra, es.: Irimi Nage diretto)

### **MODALITÀ DELLA PRATICA**

**KIHON WAZA**, tecniche fondamentali eseguite a partire da posizione statica

**KI NO NAGARE**, tecniche eseguite nel flusso del movimento

**HENKA WAZA**, varianti delle tecniche

**RENRAKU WAZA**, concatenazione di tecniche in successione

**KAESHI WAZA**, contro-tecniche

**OYO WAZA**, applicazione delle tecniche adeguandosi liberamente alla situazione

**JIYU WAZA**, esecuzione libera di tecniche su attacchi prestabiliti

**FUTARI DORI (NININDORI/FUTARIGAKE)**, attacco con prese da due avversari

**RANDORI (TANINZUGAKE/TANINZU DORI)**, pratica libera o particolare esercizio di focalizzazione con attacchi in successione da più uke

### **AIKI BUKI WAZA (Uso delle armi in Aikido)**

Le armi tradizionali dell'Aikido: **BOKEN** (spada), **JO** (bastone), **TANTŌ** (coltello).

**AIKI KEN - AIKI JO - AIKI TANTŌ** - L'Arte di usare le specifiche armi in Aikido, ovvero con l'applicazione operativa dell'Aiki.

**TACHI** (spada) **DORI** (presa) - **JO DORI - TANTŌ DORI** , Tecniche di disarmo dalle relative armi.

### **Boken/Katana - Spada**

**KUMI TACHI**, Tori e Uke con entrambi le spade sguainate, Kata a coppie

**TACHI DORI**, Tori si difende e disarma Uke su attacco di Boken/Katana

**KEN NO SUBURI**, Esercizi pratici per apprendere l'uso della spada

**KEN NO KATA**, Forme codificate di spada

### **Jo - Bastone**

**KUMI JO**, Tori e Uke armati di Jo, kata a coppie

**JO NAGE**, Tori controlla Uke offrendogli intenzionalmente il Jo

**JO DORI**, Tori si difende e disarma Uke su attacco di Jo.

**JO NO SUBURI**, Esercizi pratici per apprendere l'uso del Jo - bastone

**JO NO KATA**, Forme codificate di Jo

## **AIKIDO - UKEMI WAZA**

- 1. MAE UKEMI** (caduta frontale senza rotolamento)
- 2. YOKO UKEMI** (caduta laterale senza rotolamento)
- 3. USHIRO UKEMI** (caduta all'indietro senza rotolamento)
- 4. MAE KAITEN UKEMI** (caduta rotolata in avanti)
- 5. MAE YOKO KAITEN UKEMI** (caduta rotolata in avanti con leggero richiamo indietro del piede avanzato, es.: da Kote Gaeshi)
- 6. USHIRO KAITEN UKEMI** (caduta all'indietro con rotolamento)
- 7. USHIRO YOKO KAITEN UKEMI** (caduta rotolata all'indietro con raccolta del ginocchio a terra in diagonale, es.: da spinta laterale, Sayu Nage)
- 8. USHIRO MAE YOKO KAITEN UKEMI** (caduta rotolata spinta all'indietro con richiamo in avanti del piede avanzato, es.: spinta in basso e dietro del gomito da Sumi Otoshi)
- 9. USHIRO MAE KAITEN UKEMI** (caduta rotolata spinta all'indietro con piede richiamato sul posto, es.: da Noto Tsuki)
- 10. USHIRO OTOSHI** (caduta all'indietro con stacco completo da terra, es.: Irimi Nage diretto)

## **AIKIDO - TECNICHE**

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

**IKKYO** (Ude Osae)  
**NIKYO** (Kote Mawashi)  
**SANKYO** (Kote Hineri)  
**YONKYO** (Tekubi Osae)  
**GOKYO** (Ude Nobashi)  
**ROKYO** (Hiji Kime Osae)  
**UDE GARAMI**

### **NAGE WAZA (Tecniche di proiezione)**

**KOTE GAESHI**  
**GYAKU KOTE GAESHI**  
**SHIHO NAGE**  
**IRIMI NAGE**  
**KAITEN NAGE** (Soto - Uchi)  
**UDE KIME NAGE**  
**TENCHI NAGE**  
**KOSHI NAGE**  
**JUJI NAGE**  
**SUMI OTOSHI**  
**AIKI OTOSHI** (SUKUI NAGE)  
**SAYU NAGE**  
**KOKYU NAGE** (AIKI NAGE)  
**KIRI OTOSHI** (Ushiro)

## **AIKIDO - ATTACCHI**

- 1. KOSA DORI AI HANMI**, presa singola al polso in diagonale, stessa guardia
- 2. KATATE DORI GYAKU HANMI**, presa singola al polso, guardia opposta
- 3. RYOTE DORI**, presa frontale di entrambi i polsi
- 4. MOROTE DORI** (KATATE DORI RYOTE MOCHI), presa con due mani ad un polso
- 5. USHIRO RYOTE DORI** (USHIRO TEKUBI DORI), presa da dietro di entrambi i polsi
- 6. MUNE DORI**, presa al bavero con una mano
- 7. RYO ERI DORI**, presa frontale di entrambi i baveri
- 8. USHIRO KATATE ERI DORI**, presa al colletto da dietro
- 9. KATA DORI**, presa alla spalla con una mano
- 10. KATA DORI MEN UCHI**, presa alla spalla e colpo fendente alla testa
- 11. RYO KATA DORI**, presa frontale di entrambe le spalle
- 12. USHIRO RYO KATA DORI**, presa di entrambe le spalle da dietro
- 13. RYO HIJI DORI**, presa frontale di entrambi i gomiti
- 14. USHIRO HIJI DORI**, presa di entrambi i gomiti da dietro
- 15. USHIRO KUBI SHIME**, strangolamento da dietro
- 16. USHIRO KUBI SHIME KATATE DORI**, strangolamento da dietro e presa ad un polso
- 17. USHIRO DORI**, avvolgimento al corpo con le braccia da dietro
- 18. SHOMENUCHI**, colpo con il taglio della mano dall'alto in basso
- 19. YOKOMENUCHI**, colpo laterale diagonale, con il taglio della mano dall'esterno
- 20. GYAKU YOKOMENUCHI**, colpo laterale con taglio della mano dall'esterno opposto
- 21. ATEMI WAZA: TSUKI ATE - EMPI ATE - YUBI ATE - ASHI ATE**, colpi di pugno, gomito, dita, calci
- 22. NODO TSUKI**, Irimi tsuki, colpo alla gola
- 23. YUBI DORI**, presa alle dita

**ASAHI**

**ACCADEMIASTUDIAIKIDO.COM**

**Accademia Studi Aikido Hikari Italia © Copyright - ASAHI PUBLISHING**

# **AIKIDO**

## **PROGRAMMA TECNICO D'ESAME**

### **PER IL PASSAGGIO A CINTURA NERA 1° DAN - SHODAN**

**REQUISITI DI ACCESSO** - Et  minima richiesta: 18 anni compiuti. Almeno un anno di permanenza nel grado precedente, 1° 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 **Kokyu** (gestione corretta di s  e dell'altro nello spazio e nel tempo con il coordinamento armonico di mente-corpo), **Kuzushi** (squilibrio), e **Katame/Osae** (controllo) in qualsiasi situazione.

Il candidato al primo Dan   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 Taio**.

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

Tutte le forme tecniche possono essere richieste in Kihon (partenza da posizione statica) e anche in Ki No Nagare (in movimento) e, ovunque possibile, in omote e ura.

##### **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 (anche in Ki No Nagare)  
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 TSUKI (KAO TSUKI, pugno al mento)

**- GYAKU KOTE GAESHI**

KATATE DORI GYAKU HANMI

**2. SHIHO NAGE**

KOSA DORI AI HANMI  
KATATE DORI GYAKU HANMI  
MOROTE DORI  
RYOTE DORI  
USHIRO RYOTE DORI  
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 – Applicazione di Uchi Te Gatana prima di essere afferrati alle spalle frontalmente)

#### **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)  
RYO KATA DORI (Ki No Nagare - Forma del Randori: Uki Otoshi)

#### **10. KIRI OTOSHI (Ushiro)**

Attacchi vari

#### **11. KOSHI NAGE**

YOKOMENUCHI  
RYOTE DORI  
JODAN TDUKI

#### **12. JUJI NAGE**

USHIRO RYOTE DORI

## **APPLICAZIONI DINAMICHE**

**JIYU WAZA** (Libera applicazione di tecniche su ogni forma di attacco a mani nude o armato)

#### **RENRAKU WAZA**

1. SHOMENUCHI/ KOTE GAESHI - NIKYO (Ura)

2. KOSA DORI AI HANMI / NIKYO (Omote) - KOTE GAESHI
  3. RYO KATA DORI / YUBI DORI SANKYO - SHIHO NAGE
- (Più altre successioni a scelta facoltativa)

### **ATTACCHI COMBINATI (COMBO ATTACKS)**

Almeno due risposte su attacchi combinati di atemi a piacere (Es.: Mae Geri/Kao Tsuki)  
(Vedi Tabella "Attacchi combinati" in Area Riservata ASAHI)

**RANDORI** (con tre uke)

### **SUWARI WAZA e HANMI HANDACHI WAZA**

Jiyu Waza su attacchi preordinati

### **SUWARI WAZA**

Kokyu Dosa

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

KEN NO KATA  
JO NO KATA  
(TANTO NO KATA)

**TACHI DORI** (Tori disarmo 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 su attacco SHOMENUCHI

### **TANTO DORI**

1. CHUDAN TSUKI - KOTE GAESHI
2. YOKOMENUCHI - GOKYO
3. YOKOMENUCHI - SHIHO NAGE
4. CHUDAN TSUKI – KANSETSU WAZA (Tecnica delle lussazioni)/USHIRO NAGE

**JO NAGE** (Tori offre il Jo a Uke)

**JO DORI** (Tori disarmo Uke che attacca con Jo)

Quattro tecniche di disarmo su attacco CHOKU TSUKI (Omote/Ura)

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

# **AIKIDO**

## **PROGRAMMA TECNICO D'ESAME**

### **PER IL PASSAGGIO A CINTURA NERA 2° DAN - NIDAN**

**REQUISITI DI ACCESSO** - Almeno due anni di permanenza nel grado precedente con pratica assidua.

**Tutto il programma precedente** (Con aggiunta di tecniche facoltative: Koshi Nage - Juji Nage – Aiki Otoshi (Sukui Nage)).

#### **Approfondimento qualitativo dei seguenti aspetti**

Il candidato dovrà dimostrare nella pratica la padronanza dei fondamenti circa la respirazione consapevole per il coordinamento (Kokyu), la capacità propriocettiva, la centratura nel Tanden, la corretta postura.

Gli esercizi fondamentali per gli spostamenti. Una buona conoscenza dei principi dello squilibrio (Kuzushi), del pieno e del vuoto (Irimi/Tenkan), dell'uso di Te Gatana per unirsi alla linea di attacco creando un punto di contatto e controllo.

Equilibrio dinamico e movimenti armonici. Continuità e fluidità nell'esecuzione delle tecniche. Corretta gestione dello spazio, del tempo nell'economia delle forze. Focalizzazione dell'attenzione, determinazione, sensibilità e controllo emotivo.

**L'applicazione dell'Aiki (in quanto principio e metodica) dovrà manifestarsi in ogni forma tecnica.**

**JIYU WAZA** - Libera applicazione di tecniche su ogni forma di attacco a mani nude

**RENRAKU WAZA** (Minimo 5 successioni - concatenamenti)

#### **ATTACCHI COMBINATI (COMBO ATTACKS)**

Almeno 4 risposte su attacchi combinati di atemi a piacere (Es.: mae geri/kao tsuki)

#### **RANDORI** (con tre Uke)

Applicazione di 4 tecniche nel flusso degli attacchi: **Kokyu Nage** (Uki Otoshi, "onda che precipita", caduta fluttuante), **Irimi Nage** (Omote), **Kote Gaeshi**, **Nodo Tsuki**.

#### **SUWARI WAZA**

Jiyu Waza di Suwari Waza e Hanmi Handachi Waza.

KOKYU DOSA.

**OYO WAZA:** Applicazione di tecniche su attacchi concordati o liberi anche armati: il candidato dovrà mostrare la capacità di applicazione dei principi tecnici in situazione.

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

KEN NO KATA - JO NO KATA - (TANTO NO KATA)

**JIYU WAZA:** Tachi Dori - Tanto Dori - Jo Dori - Jo Nage (Tori offre il Jo a Uke)

Kumi Tachi (Tori e Uke armati di Boken)

Kumi Jo (Tori e Uke armati di Jo)

# **AIKIDO**

## **PROGRAMMA TECNICO D'ESAME**

### **PER IL PASSAGGIO A CINTURA NERA 3° DAN - SANDAN**

**REQUISITI DI ACCESSO** - Almeno tre anni di permanenza nel grado precedente con pratica assidua.

**Tutto il programma tecnico completo.**

**Il candidato dovrà presentare in teoria e in pratica uno o più argomenti concordati precedentemente con il responsabile tecnico nazionale.**

#### **Approfondimento qualitativo**

##### ***Verso la maturità dell'Aiki.***

Mostrare l'acquisizione del principio del Kokyu Ho (Metodo del Kokyu) maturato nel Kokyu Dosa (Esercizio del Kokyu) nelle applicazioni sia come Tori che Uke nella gestione delle prese e dei punti di contatto. Fluidità, sensibilità e controllo nel Ki Musubi (Unione delle energie). Focus, controllo, intenzionalità e applicazioni corrette come verifica "marziale".

**JIYU WAZA:** Libera applicazione di tecniche su ogni forma di attacco a mani nude

**SUWARI WAZA:** Kokyu Dosa

**RANDORI:** movimenti di evasione e controllo dello spazio e del tempo, applicazione dei principi Irimi e Tenkan. (con tre uke).

**OYO WAZA:** Applicazione di tecniche su attacchi concordati o liberi anche armati: il candidato dovrà mostrare la capacità di applicazione dei principi tecnici in situazione.

##### **BUKI WAZA (Armi):**

1. Presentazione di almeno tre Kumi Tachi (Esercizio con entrambi le spade sguainate).
2. Presentazione di almeno tre Kumi Jo (Esercizio di Tori e Uke armati di Jo)
3. Jiyu Waza contro attacchi armati: Tachi Dori - Tanto Dori - Jo Dori
4. Jiyu Waza: Jo Nage
5. KEN NO KATA - JO NO KATA - (TANTO NO KATA), a scelta del candidato

# **AIKIDO**

## **PROGRAMMA TECNICO D'ESAME**

### **PER IL PASSAGGIO A CINTURA NERA 4° DAN - YONDAN**

**REQUISITI DI ACCESSO** - Almeno quattro anni di permanenza nel grado precedente con pratica assidua.

**Programma tecnico completo.**

**Il candidato dovrà presentare in teoria e in pratica un argomento concordato precedentemente con il responsabile tecnico nazionale.**

#### **Aspetti qualitativi**

L'unione mente corpo, l'unione delle energie con l'altro, il fluire armonico dell'azione nel tempo e nello spazio, la presenza mentale e la consapevolezza del gesto tecnico dovranno emergere come qualità acquisite nell'espressione dell'aikidoka esperto, efficiente ed efficace.

**AIKI TAISO:** Concetti teorici e pratici per lo sviluppo dell'Aiki e per la preparazione psicomotoria alla pratica.

**AIKI TEST:** Illustrazione teorico pratica dei test fondamentali, mirata a evidenziare gli obiettivi della verifica rivolta a condurre i praticanti nello sviluppo personale della tecnica e della consapevolezza Aiki. La commissione può eventualmente verificare il candidato stesso.

**JIYU WAZA:** Da qualsiasi tipologia di attacco.

**KOKYU NAGE** (Tecniche in Jiyu waza su attacchi preordinati): mostrare l'armonia efficace dell'Aikido attraverso il timing e la precisione del movimento come manifestazione del respiro energetico unificante. Almeno tre minuti con più uke.

**SUWARI WAZA:** Kokyu Dosa

**RANDORI:** movimenti di evasione e controllo dello spazio e del tempo, applicazione di irimi (con tre uke).

**OYO WAZA:** Applicazione di tecniche su attacchi concordati o liberi anche armati: il candidato dovrà mostrare la capacità di applicazione dei principi tecnici in situazione.

**BUKI WAZA:** A scelta del candidato

**AIKIDO**  
**PROGRAMMA TECNICO D'ESAME**  
**PER IL PASSAGGIO A CINTURA NERA 5° DAN - GODAN**

**REQUISITI DI ACCESSO** - Almeno cinque anni di permanenza nel grado precedente con pratica assidua.

Il grado di 5° Dan prevede la presentazione teorico pratica di uno o più temi coordinati con il Presidente di Commissione (e/o Direttore Tecnico) esaminatrice accompagnata, se possibile, da una tesi scritta.

Se il praticante è anche insegnante, possono essere approfonditi argomenti di ordine didattico.

**JIYU WAZA:** Da qualsiasi tipologia di attacco.

**EMBUKAI,** manifestazione libera del proprio Aikido (TAI JUTSU - BUKI WAZA)

## **AIKIDO**

### **PASSAGGIO A CINTURA NERA 6° DAN - ROKUDAN**

**REQUISITI DI ACCESSO** - Almeno sei anni di permanenza nel grado precedente con pratica assidua.

- Il grado di 6° Dan può essere assegnato al candidato anche per meriti vari che vanno dalla qualità della pratica di Aikido, all'impegno nell'insegnamento e nella diffusione dell'Arte di Ueshiba, ai contributi metodologici e didattici offerti tramite esperienze documentate, pubblicazioni librarie o video, e quant'altro.
- Sarebbe opportuno il conferimento a fronte di un ulteriore contributo tramite la pubblica esposizione teorico pratica di un tema particolarmente approfondito nel tempo come specialità e possibilmente di un Embukai.
- La segnalazione del candidato può essere presentata al Responsabile Tecnico Nazionale e/o agli Enti preposti anche da parte di un gruppo di allievi dal primo Dan in poi, e insegnanti tecnici qualificati.
- Il Responsabile Tecnico, o l'incaricato, sottoporrà agli Organi preposti o agli Enti competenti la candidatura.
- Un'apposita Commissione Tecnica, stabilirà modi e tempi per il rilascio del grado di sesto Dan che potrà essere conferito in sede d'esame o anche direttamente, valutando caso per caso.

### **GRADI SUCCESSIVI E TITOLI ONORIFICI**

#### **Il 7° Dan**

Lo stesso criterio vale per gli eventuali gradi successivi, anche se attualmente in Italia, si arriva fino all'assegnazione del 7° Dan.

#### **SHIHAN**

Dal grado di settimo Dan in poi si può ricevere il titolo onorifico di "Shihan" (Benemerito, Maestro formatore di Maestri).

7° Dan	8° Dan	9° Dan	10° Dan
Shichidan	Hachidan	Kudan	Jūdan

