

A.I.A.B. PROGRAMMA TECNICO 1° DAN (SHODAN)



TECNICHE IN KI HON e KI NO NAGARE

(prese in statica e dinamica
e su attacco in dinamica)

SUWARI WAZA	(tecniche con tori e uke in seiza)	
AWASE (unione)	(contatto con la mano reciproca)	IKKYO - NIKYO - SANKYO - YONKYO (destro e sinistro, omote e ura)
YOKOMEN UCHI	(attacco alla tempia)	GOKYO
RYOTE DORI	(presa ai due polsi)	KOKYU HO

HANMI HANTACHI WAZA	(tecniche con tori in seiza e uke in piedi)	
KATATE DORI HANMI	(presa ad un polso)	NAGE WAZA
RYOTE DORI	(presa ai due polsi)	JIYU WAZA
KATATE RYOTE DORI	(presa ad un polso con entrambe le mani)	KOKYU NAGE

TACHI WAZA	(tecniche con tori e uke in piedi)	
KATATE DORI HANMI	(presa ad un polso)	KOKYU NAGE (irimi e tenkan) 2 forme
KATATE DORI HANMI	(presa ad un polso)	SHIHO NAGE (omote e ura)
KATATE DORI HANMI	(presa ad un polso)	UCHI KAITEN NAGE (interno)
KATATE DORI HANMI	(presa ad un polso)	SOTO KAITEN NAGE (esterno)
KATATE DORI AIHANMI	(presa con una mano al polso	IRIMINAGE
KATATE DORI AIHANMI	reciproco)	KOTEGAESHI
KATATE DORI AIHANMI	" "	KOKYU NAGE (irimi e tenkan)
RYOTE DORI	(presa ai due polsi)	TENCHI NAGE
RYOTE DORI	(presa ai due polsi)	AIKI NAGE - KOSHINAGE (2 Forme)
KATATE RYOTE DORI	(presa con due mani al polso)	UDE KIME NAGE
KATATE RYOTE DORI	(presa con due mani al polso)	KOSHI NAGE (2 forme)
KATA DORI	(presa con una mano alla spalla)	NIKYO - SANKYO
KATA DORI	(presa con una mano alla spalla)	KOKYU NAGE (irimi e tenkan)
KATA DORI MENUCHI	(" " " e colpo alla testa)	JUJI GARAMI
CHUDAN TSUKI	(pugno a livello medio, petto)	UDE GARAMI
CHUDAN TSUKI	(pugno a livello medio, petto)	USHIRO KIRI OTOSHI
SHOMEN UCHI	(colpo centrale alla testa)	KOTE GAESHI
SHOMEN UCHI	" " " "	AIKI NAGE
YOKOMEN UCHI	(colpo laterale esterno alla testa)	UDE KIME NAGE
YOKOMEN UCHI	" " " "	SHIHO NAGE
SOTO MEN UCHI	(colpo laterale Interno alla testa)	SUMI OTOSHI

USHIRO WAZA	(tecniche con attacco da dietro)	
RYOTE DORI	(ad entrambi i polsi)	SHIHO NAGE - KOSHINAGE
RYO KATA DORI	(ad entrambi le spalle)	AIKI OTOSHI
KATATE DORI KUBI SHIME	(ad un polso e strangolando)	SANKYO - KOSHINAGE -KOTEGAESHI
ERI DORI	(al bavero)	KOKYU NAGE (2 forme)

A.I.A.B. PROGRAMMA TECNICO 1° DAN (SHODAN)



AIKI JO

KATA:	KATA M° KOBAYASHI
KUMI JO :	Choku tsuki - Kaeshi tsuki - Furi komi (a due, controllo di Uke, del jo e del centro)
	1° parte KATA M° KOBAYASHI

AIKI KEN

KATA:	<i>HAPPO GIRI (tagliare nelle otto direzioni)</i>
	M° SAVEGNAGO
KUMI TACHI:	Studio delle Distanze e Profili
	Matsu no tachi - Ume no Tachi - Take no tachi - Furi komi tsuki - Yoko giri
	Scambio di Uke nagashi (tre dall'alto e tre dal basso + Yoko ichi min ji)
	1° KATA AIAB : Ma Ai

RANDORI	4 Uke	<i>(controllo degli Uke e tecniche libere)</i>
----------------	-------	--

NOTE:

L'allievo deve dimostrare la conoscenza delle tecnica sviluppata nel tempo di un attacco reale ed eseguirla con sicurezza e tranquillità.

La tecnica si esegue nella forme Omote e Ura e Irimi e Tenkan. L'allievo può ricoprire il ruolo di Uke e deve sapere attaccare a mani nude e con le armi.

Nel randori è Tori che determina lo spazio- tempo tecnico per controllare Uke usando spostamenti e tecniche.

Nell'uso delle armi, principi e tecnica si fondono. L'allievo deve dimostrare di conoscerne l'equilibrio applicando il principio dell'Aiki nel rispetto del compagno e nella realtà dell'arma usata.