

# FAE

Fondazione AIKIDO d'Europa  
BUIKUKAI d'EUROPA



**PROGRAMMA TECNICO**

LINGUAGGIO TECNICO ED ESERCIZI BASE NELLA PRATICA DELL' AIKIDO

KATATE TORI GYAKU HAMMI	presa al polso con la mano opposta
KATATE TORI AIHANMI	presa al polso con la stessa mano
RYOTE TORI	presa ai polsi
YOKOMEN UCHI	colpo laterale
MUNE TORI	presa ai due baveri
KATA TORI	presa alla spalla con una mano
KATATE RYOTE TORI	presa al polso con due mani
USHIRO RYOTE TORI	presa ai polsi dal di dietro
SHOMEN UCHI	colpo frontale dall'alto
USHIRO RYOKATA TORI	presa alle spalle dal di dietro
SHOMEN TSUKI	pugno frontale dall'alto in giù
UCHI	dall'interno
SOTO	dall'esterno
USHIRO UDE TORI	braccio preso da dietro
USHIRO ERI TORI	bavero afferrato da dietro
USHIRO KATATE TORI KUBISHIME	presa da dietro con braccio intorno al collo ed una mano che blocca il polso
USHIRO KUBI TORI	presa di dietro con braccio intorno al collo, con una mano al bavero e con l'altra mano che prende il polso
TACHI WAZA	posizione in piedi
SUWARIWAZA o ZA-HO	posizione in ginocchio
SHIZENTAI	posizione naturale in piedi
TORI	chi applica la tecnica
UKE	chi subisce la tecnica
TAI SABAKI o TENKAN	movimento di rotazione del corpo
KAMAE	posizione
HIDARI	sinistro
MIGI	destro
SANKAKUTAI	posizione del triangolo posteriore
MA-AI	distanza
TEGATANA	taglio della mano
KI NO NAGARE	corrente dello spirito
IRMI	movimento d'entrata
NAGE	proiezione
UKEMI	caduta

TSUGI ASHI	movimento in avanti ed indietro del corpo in cui il piede che sta davanti non viene mai oltrepassato da quello che sta indietro
SHIKKO	spostamenti in ginocchio
AYUMI ASHI	movimenti in avanti o indietro del corpo in cui il piede davanti viene oltrepassato da quello che sta indietro e viceversa
TAI NO ENKA	cambiamenti di posizione
KOKYU NO ENKA	esercizi per aumentare la potenza fisica e mentale con la respirazione ritmica
KOKYU TENKAN-HO	rotazione del corpo intorno al proprio baricentro con esercizio di respirazione
IKKYO-HO	esercizio in due per l'apprendimento dell'applicazione del 1° principio dell'AIKIDO
NIKYO-HO	esercizio per l'apprendimento dell'applicazione del 2° principio dell'AIKIDO
SANKYO-HO	esercizio per l'apprendimento dell'applicazione del 3° principio dell'AIKIDO
NIKYO-YONKYO-HO	esercizio per l'apprendimento dell'applicazione del 2° e 4° principio dell'AIKIDO
KOTE GAESHI-HO	esercizio di rotazione del polso
UDE NO BASHI	esercizio di estensione del braccio
KATATE TORI TENKAN HO	esercizio in due - rotazione del corpo intorno al proprio baricentro
RYOTE TORI TENKAN HO	idem
USHIRO RYOTE TORI TENKAN HO	idem
RYOTE TORI HAISHIN UNDO o SENO UNDO	esercizio in due
SUWARIWAZA RYOTETORI KOKYU-HO	esercizio di respirazione in due ed in ginocchio
OMOTE	positivo
URA	negativo
ZENGO UNDO	quattro posizioni di IKKYO
HAPPO UNDO	otto posizioni di IKKYO
TANDOKU DOSA	esercizio individuale
SAYU UNDO	esercizio di proiezione delle braccia a destra ed a sinistra a gambe divaricate

**CONOSCENZE TECNICHE RICHIESTE PER IL PASSAGGIO AL 12° KYU**

(almeno 10 ore di allenamento - minimo 1 mese di esercizio)

METODO BASE DI AIKI - JO
1° SUBURI: CHOKU TSUKI

AIKITAISO
ZENGO UNDO
KOKYU HO UNDO
KOHO TENTO UNDO
ZEMPO KAITEN UNDO
HIDARI ANMI
MIGI ANMI

TACHIWAZA

**CONOSCENZE TECNICHE RICHIESTE PER IL PASSAGGIO AL 11° KYU**

(almeno 10 ore di allenamento - minimo 1 mese di esercizio)

METODO BASE DI AIKI - JO
2° SUBURI: KAESHI TSUKI

AIKITAISO
ZENGO UNDO
KOKYU HO UNDO
KOHO TENTO UNDO
ZEMPO KAITEN UNDO
HIDARI ANMI
MIGI ANMI
TENKAN (primo e secondo)
IRIMI TENKAN

TACHIWAZA

CONOSCENZE TECNICHE RICHIESTE PER IL PASSAGGIO AL 10° KYU

(almeno 20 ore di allenamento - minimo 2 mesi di esercizio)

METODO BASE DI AIKI - JO
1° SUBURI: CHOKU TSUKI 2° SUBURI: KAESHI TSUKI
I primi 3 movimenti del KATA dei 31 movimenti

AIKITAISO
ZENGO UNDO
KOKYU HO UNDO
KOHO TENTO UNDO
ZEMPO KAITEN UNDO
HIDARI ANMI
MIGI ANMI
TENKAN (primo e secondo)
IRIMI TENKAN
MENUCHI IKKYO UNDO
NYKKYO UNDO
KOTEGAESHI UNDO
SANKYO UNDO

TACHIWAZA
KATATETORI KOKYUNAGE IRIMI

CONOSCENZE TECNICHE RICHIESTE PER IL PASSAGGIO AL 9° KYU

(almeno 20 ore di allenamento - minimo 2 mesi dal 10° kyu)

## METODO BASE DI AIKI - JO

3° SUBURI: USHIRO - TSUKI

4° SUBURI: TSUKI GEDAN GAESHI

I primi 6 movimenti del KATA dei 31 movimenti

## TACHIWAZA

KATATETORI KOKYUNAGE IRIMI

KATATETORI IRIMINAGE

Oltre a quanto sopra, è richiesta la conoscenza di tutti i programmi precedenti.

CONOSCENZE TECNICHE RICHIESTE PER IL PASSAGGIO ALL'8° KYU

(almeno 20 ore di allenamento - minimo 2 mesi dal 9° kyu)

METODO BASE DI AIKI - JO
5° SUBURI: TSUKI JODAN GAESHI 6° SUBURI: SHOMEN UCHIKOMI  I primi 9 movimenti del KATA dei 31 movimenti
KUMI JO
Pratica in due: n° 1

TACHIWAZA
KATATETORI KOKYUNAGE IRIMI KATATETORI KOTEGAESHI KATATETORI IRIMINAGE

Oltre a quanto sopra, è prevista la conoscenza di tutti i programmi precedenti.

**CONOSCENZE TECNICHE RICHIESTE PER IL PASSAGGIO AL 7° KYU**

(almeno 20 ore di allenamento - minimo 2 mesi dall'8° kyu)

METODO BASE DI AIKI JO
7° SUBURI: RENZOKU UCHIKOMI 8° SUBURI: MENUCHI GEDAN GAESHI  I primi 12 movimenti del KATA dei 31 movimenti
KUMI JO
Pratica in due: n° 2

METODO BASE DI AIKI KEN
1° SUBURI
KUMI TACHI
Pratica in due: n° 1

TACHIWAZA
KATATETORI KOKYUNAGE IRIMI KATATETORI KOTEGAESHI KATATETORI SHIONAGE IRIMI

Oltre a quanto sopra, è richiesta la conoscenza di tutti i programmi precedenti.

**CONOSCENZE TECNICHE RICHIESTE PER IL PASSAGGIO AL 6° KYU**

(almeno 20 ore di allenamento - minimo 2 mesi dal 7° kyu)

METODO BASE DI AIKI - JO
9° SUBURI: MENUKI USHIRO TSUKI 10° SUBURI: GYAKU YOKOMEN USHIRO TSUKI  I primi 15 movimenti del KATA dei 31 movimenti
KUMI JO
Pratica in due: n° 3

METODO BASE DI AIKI KEN
2° SUBURI
KUMI TACHI
Pratica in due: n° 2

TACHIWAZA
KATATETORI AIHANMI IRIMINAGE KATATETORI AIHANMI KOTEGAESHI KATATETORI AIHANMI IKKYO OMOTE ED URA KATATETORI AIHANMI SHIONAHE IRIMI E TENKAN KATATETORI AIHANMI UCHIKAITEN SANKYO

Oltre a quanto sopra, è richiesta la conoscenza di tutti i programmi precedenti.

## CONOSCENZE TECNICHE RICHIESTE PER IL PASSAGGIO AL 5° KYU

(almeno 20 ore di allenamento - minimo 3 mesi dal 6° kyu)

METODO BASE DI AIKI JO
11° SUBURI: KATATE GEDAN GAESHI 12° SUBURI: TOMA KATATE UCHI  I primi 18 movimenti del KATA dei 31 movimenti
KUMI JO
Pratica in due: n° 4

METODO BASE DI AIKI KEN
3° SUBURI
KUMI TACHI
Pratica in due: n° 3

TACHIWAZA
SHOMENUCHI IKKYO OMOTE ED URA SHOMENUCHI NIKYO OMOTE ED URA SHOMENUCHI KOTEGAESHI IRIMI E TENKAN SHOMENUCHI IRIMI NAGE KATATETORI SHIONAGE KATATETORI TENCHINAGE KATATETORI IKKYO OMOTE ED URA KATATETORI UDEKIMINAGE IRIMI E TENKAN KATATETORI UCHIKAITEN IKKYO URA KATATE RYOTETORI KOKYUNAGE KATATORI IKKYO OMOTE ED URA
SUWARIWAZA
SHOMENUCHI IKKYO OMOTE ED URA KATATORI IKKYO OMOTE ED URA

Oltre a quanto sopra, è richiesta la conoscenza di tutti i programmi precedenti.

CONOSCENZE TECNICHE RICHIESTE PER IL PASSAGGIO AL 4° KYU

(almeno 60 ore di allenamento - minimo 6 mesi dal 5° kyu)

METODO BASE DI AIKI JO
13° SUBURI: KATATE HACHI NO JI GAESHI 14° SUBURI: HASSO GAESHI UCHI
I primi 21 movimenti del KATA dei 31 movimenti.
KUMI JO
Pratica in due: n° 5

METODO BASE DI AIKI KEN
4° SUBURI
KUMI TACHI
Pratica in due: n° 4

TACHIWAZA
SHOMENUCHI SANKYO OMOTE ED URA SHOMENUCHI UCHIKAITEN SANKYO YOKOMENUCHI SHIONAGE IRIMI E TENKAN YOKOMENUCHI TENCHINAGE YOKOMENUCHI KOTEGAESHI YOKOMENUCHI UDEKIMINAGE RYOTETORI TENCHINAGE RYOTETORI UDEKYMINAGE RYOTETORI IKKYO OMOTE ED URA KATATETORI NIKYO OMOTE ED URA KATATERYOTETORI KOTEGAESHI
SUWARIWAZA
SHOMENUCHI NIKYO OMOTE ED URA KATATORI NIKYO OMOTE ED URA RYOTETORI KOKYU-HO

Oltre a quanto sopra, è richiesta la conoscenza di tutti i programmi precedenti.

## CONOSCENZE TECNICHE RICHIESTE PER IL PASSAGGIO AL 3° KYU

(almeno 75 ore di allenamento - minimo 6 mesi dal 4° kyu)

METODO BASE DI AIKI JO
15° SUBURI: HASSO GAESHI TSUKI 16° SUBURI: HASSO GAESHI USHIRO TSUKI I primi 24 movimenti del KATA dei 31 movimenti
KUMI JO
Pratica in due: n° 6

METODO BASE DI AIKI KEN
5° SUBURI
KUMI TACHI
Pratica in due: n° 5

TACHIWAZA
SHOMENUCHI YONKYO OMOTE ED URA YOKOMENUCHI UCHIKAITEN SANKYO CHUDANTSUKI SOTOKAITENNAGE KATATETORI UCHIKAITENNAGE KATATETORI SANKYO OMOTE ED URA KATATERYOTETORI IKKYO OMOTE ED URA KATATERYOTETORI SHIONAGE RYOTETORI KOTEGAESHI
USHIROWAZA
RYOTETORI IKKYO OMOTE ED URA RYOTETORI NIKYO OMOTE ED URA RYOTETORI SANKYO OMOTE ED URA RYOTETORI KOTEGAESHI RYOTETORI SHIONAGE
SUWARIWAZA
SHOMENUCHI IRIMINAGE SHOMENUCHI KOTEGAESHI SHOMENUCHI SANKYO OMOTE ED URA KATATORI NIKYO OMOTE ED URA KATATORI SANKYO OMOTE ED URA

Oltre a quanto sopra, è richiesta la conoscenza di tutti i programmi precedenti.

FAE - PROGRAMMA TECNICO DI AIKIDO

CODICE FAEPTN

CONOSCENZE TECNICHE RICHIESTE PER IL PASSAGGIO AL 2° KYU

(almeno 90 ore di allenamento - minimo 6 mesi dal 3° kyu)

METODO BASE DI AIKI JO
17° SUBURI: HASSO GAESHI USHIRO UCHI 18° SUBURI: HASSO GAESHI USHIRO HARAI I primi 27 movimenti del KATA dei 31 movimenti
KUMI JO
Pratica in due: n° 7
METODO BASE DI AIKI KEN
6° SUBURI
KUMI TACHI
Pratica in due: n° 6
TACHIWAZA
YOKOMENUCHI NIKYO OMOTE ED URA YOKOMENUCHI SANKYO OMOTE ED URA YOKOMENUCHI YONKYO OMOTE ED URA YOKOMENUCHI GOKYO MUNE TORI IKKYO OMOTE ED URA MUNE TORI SHIONAGE KATATORI MENUCHI KOSHINAGE KATATORI MENUCHI IKKYO OMOTE ED URA
USHIRO WAZA
ERI TORI IKKYO RYOKATATORI IRIMINAGE KATATETORI KUBISHIME IKKYO
SUWARIWAZA
SHOMENUCHI YONKYO OMOTE ED URA SHOMENUCHI SOTOKAITENNAGE RYOKATATORI IKKYO OMOTE ED URA CHUDAN TSUKI KOTEGAESHI

Oltre a quanto sopra, è richiesta la conoscenza di tutti i programmi precedenti.

**FAE - PROGRAMMA TECNICO DI AIKIDO**

**CODICE FAEPTN**

**CONOSCENZE TECNICHE RICHIESTE PER IL PASSAGGIO AL 1° KYU**

(almeno 120 ore di allenamento - minimo 6 mesi dal 2° kyu)

METODO BASE DI AIKI JO
19° SUBURI: HIDARI NAGARE GAESHI UCHI 20° SUBURI: MIGI NAGARE GAESHI TSUKI Esecuzione completa del KATA dei 31 movimenti di jo
KUMI JO
Pratica in due: n° 8

METODO BASE DI AIKI KEN
7° SUBURI
KUMI TACHI
Pratica in due: n° 7

TACHIWAZA
MUNETORI MENUCHI IKKYO OMOTE ED URA MUNETORI MENUCHI NIKYO OMOTE ED URA MUNETORI MENUCHI SANKYO OMOTE ED URA MUNETORI MENUCHI KOSHINAGE
USHIROWAZA
RYOTETORI KOKYUNAGE KATATETORI KUBISHIME SANKYO KATATETORI KOSHINAGE ERI TORI NIKYO ERI TORI IRIMINAGE
HANMIHANTACHIWAZA
KATATETORI SHIHONAGE KATATETORI UCHIKAITENNAGE KATATETORI IKKYO RYOTETORI SHIHONAGE
SUWARIWAZA
RYOKATATORI SANKYO KATATORI MENUCHI IRIMINAGE

Oltre a quanto sopra, è richiesta la conoscenza di tutti i programmi precedenti.

**FAE - PROGRAMMA TECNICO DI AIKIDO**

**CODICE FAEPTN**

**CONOSCENZE TECNICHE RICHIESTE PER IL PASSAGGIO AL 1° DAN**

**SHO DAN**

TEMPO

- \* MINIMO DUE ANNI DAL 1° KYU
- \* MINIMO DUE ANNI DI PRATICA
- \* MINIMO DUE ANNI DI TESSERAMENTO CONSECUTIVI

TECNICHE SUWARIWAZA

- \* IKKYO
  - \* NIKYO
  - \* SANKYO
  - \* YONKYO
- ( SU ATTACCO DI SHOMENUCHI )  
( L'ESECUZIONE DOVRA' DURARE CIRCA DUE MINUTI )

TECNICHE HAMMIHANTACHIWAZA

- \* KOKYU - HO

TECNICHE TACHIWAZA

- \* PRESENTAZIONE E SPIEGAZIONE DELL'AIKIDO
- \* SPIEGAZIONE DI UNA TECNICA A RICHIESTA DELLA COMMISSIONE
  - \* TECNICHE OBBLIGATORIE:
    - SHOMENUCHI IRIMINAGE
    - SHOMENUCHI KOTEGAESHI
    - KATATETORI AHIANMI IRIMINAGE
    - KATATETORI AHIANMI SHIONAGE
    - KATATETORI AHIANMI KOTEGAESHI

IL TUTTO DOVRA' SVOLGERSI, ORIENTATIVAMENTE, IN CINQUE MINUTI, SALVO DIVERSA DECISIONE DELLA COMMISSIONE ESAMINATRICE.

Oltre a quanto sopra, è richiesta la conoscenza di tutti i programmi precedenti.

FAE - PROGRAMMA TECNICO DI AIKIDO

CODICE FAEPTN

CONOSCENZE TECNICHE RICHIESTE PER IL PASSAGGIO AL 2° DAN

**NI DAN**

TEMPO

- \* MINIMO TRE ANNI DALLO SHO - DAN
- \* MINIMO TRE ANNI DI PRATICA
- \* MINIMO TRE ANNI DI TESSERAMENTO CONSECUTIVI

TECNICHE SUWARIWAZA

- \* IKKYO
  - \* NIKYO
  - \* SANKYO
  - \* YONKYO
- ( L'ESECUZIONE DOVRA' DURARE CIRCA UN MINUTO )

TECNICHE SUWARIWAZA ED HAMMIHANTACHIWAZA

- \* KOKYU - HO

TECNICHE TACHIWAZA

- \* PRESENTAZIONE E SPIEGAZIONE DELL'AIKIDO
- \* SPIEGAZIONE DI DUE TECNICHE A RICHIESTA DELLA COMMISSIONE
  - \* FUTARI - DORI (tecniche con due uke)
- \* SU PRESA REALE APPLICAZIONE DI UNA TECNICA

AIKI-JO

- \* CHOKU TSUKI
  - \* KAESHI TSUKI
  - \* FURI KUMI
- \* PRESENTAZIONE LIBERA DI COMBINAZIONI DI SUBURI

TANTO TORI

- \* LIBERO CON UN UKE

RANDORI

- \* LIBERO CON 2

IL TUTTO SI DOVRA' SVOLGERE, ORIENTATIVAMENTE, IN SETTE MINUTI, SALVO DIVERSA DECISIONE DELLA COMMISSIONE ESAMINATRICE.

Oltre a quanto sopra, è richiesta la conoscenza di tutti i programmi precedenti.

---

**Programma Tecnico per II Dan aggiunto al programma tecnico precedente.**

Tutte le forme richieste dovranno essere eseguite con scioltezza e padronanza dei movimenti.

## **II DAN:**

1. **Shin Kokkyu:** esecuzione magistrale dello Shin Kokkyu, evidenziare con la massima enfasi i movimenti di Ame no Tori Fune, le vibrazioni di Tama no Hireburi e l'emissione dei Kiai con i suoni relativi; spiegazione dei significati.
2. **Bokken Waza:**Fondamentali di Bokken: Shomen UchiKomi, Yokomen Uchikomi, Renzoku Uchikomi, Tsuki, Kihon Kumi Tachi attacco da Shomen sia da parte di Same che da parte di Nage; Conoscenza di Tutti i Suburi.
3. **Jo Waza:** Kata del Maestro Kobayashi in 18 e 21 posizioni (Ju Hachi no Jo e Ni Ju Ichi no Jo); Chikon Kishin nelle 4 direzioni evidenziando bene i passaggi combinati di piedi e braccia e mostrando agilità e destrezza; Kihon Kumi Jo contro quattro avversari che attaccano in sequenza ordinata da destra o da sinistra in Shomen. Tutte le forme di Jo waza vanno aperte con Honte no Rey seguito da Honte no Kamae e viceversa alla fine della forma. Conoscenza di tutti i suburi.
4. **Tachi Waza:** Futari Dori (tecniche combinate di Shiho Nage e Kokyu Nage, Nikkyo); Ushiro Ryote Tori Tutti i principi in Ura ed Omote; Suwari waza: evidenziare le forme principali di Kokyu Ho con la presa statica su entrambi i polsi (Shi zen tai), presa in movimento Omote e presa in movimento Ura; Ji Ju Waza contro tre avversari dove si deve evidenziare il principio sen no sen dell'iniziativa di Tori e del principio della dipendenza del movimento dalla Centralità di Tori: Ma Ai, Tai Mi e Mannaka.
5. **Atemi Wza:** si evidenzi la tecnica della centralizzazione del movimento in Oi Tsuki; Gedan Barai Oi Tsuki ; Ake Uke Oi stuki; Uchi Uke Oi Stuki, Gaeshi Tsuki , Shomen Uchi; Yokomen Uchi, Mae Geri Chudan.

CONOSCENZE TECNICHE RICHIESTE PER IL PASSAGGIO AL 3° DAN

**SAN DAN**

TEMPO

- \* MINIMO TRE ANNI DAL NI - DAN
- \* MINIMO TRE ANNI DI PRATICA
- \* MINIMO TRE ANNI DI TESSERAMENTO CONSECUTIVI

ESECUZIONE DEI PROGRAMMI PER SHO - DAN E PER NI - DAN CON MAGGIORE PADRONANZA DEGLI STESSI, CON MAGGIORE EQUILIBRIO, CONVINZIONE E DETERMINAZIONE.

BOKEN

- \* ESECUZIONE E SPIEGAZIONE DEL CONCETTO RELATIVO A:
  - UME NO TACHI
  - MATSHU NO TACHI
  - TACHE NO TACHI

TECNICHE TACHIWAZA

- \* TECNICHE LIBERE CON TRE UKE

IL TUTTO SI DOVRA' SVOLGERE, ORIENTATIVAMENTE, IN DIECI MINUTI, SALVO DIVERSA DECISIONE DELLA COMMISSIONE ESAMINATRICE.

Oltre a quanto sopra, è richiesta la conoscenza di tutti i programmi precedenti.

**Programma Tecnico per III Dan aggiunto al programma tecnico precedente.**

**Tutte le forme richieste dovranno essere eseguite con scioltezza e padronanza dei movimenti.**

### **III DAN:**

**1. Tanto Dori:**

**Attacco con Coltello su Tsuki: Ambedue Tori e Uke attaccano con il principio dell'affondo;**

**Attacco su Shomen Uchi e Yokomen Uchi;**

**Attacco da Uke armato contro Tori disarmato: Evidenza del Principio di Gokyo e di Shiho Nage.**

**2. Tecniche complementari di Forme Antiche KO SHI KI no WAZA:**

**Shinkage: tecnica del Nikkyo su attacco Frontale e laterale da parte di due avversari (forme eseguibili con Iaito o Bokken): Uke Nagashi- Ushiro Uchi – Ushiro Kiri Tsuki.**

**Shinto Muso Ryu Jodo: Honte no Kamae; Honte no Rey; Honte no Tsuki; Honte Hara Gyagu Tuski; Honte no Uchi; Honte no Gyaku Te Tsuki: Hiki Otoshi Uchi; Honte no Gyaku Te Uchi .**

**3. JO Waza:**

**Ju San No Jo;**

**San Ju Hichi no Jo,**

**Kumi Jo Libero con 4 avversari.**

**4. Bokken Waza:**

**Sho Ichi Kubai: Matzu no Tachi, Take no Tachi, Ume no Tachi (Destra – Sinistra);**

**Kihon Kumi Tachi attacco da Shomen sia da parte di Same che da parte di Nage;**

**Chikon Kishin nelle 4 direzioni sui suburi Renzoku Uchikomi , Uke nagashi e Tsuki Jodan, deve bene essere evidenziata la comprensione del passaggio di Uke Nagashi nel movimento in Shi Ho Geri.**

**Conoscenza di Tutti i Suburi.**

**CONOSCENZE TECNICHE RICHIESTE PER IL PASSAGGIO AL 4° DAN**

**YON DAN**

**TEMPO**

- \* MINIMO CINQUE ANNI DAL SAN - DAN
- \* MINIMO CINQUE ANNI DI PRATICA
- \* MINIMO CINQUE ANNI DI TESSERAMENTO CONSECUTIVI

ESECUZIONE DEI PROGRAMMI PER SHO - DAN, NI - DAN, SAN - DAN CON  
MAGGIORE PADRONANZA DEGLI STESSI, CON MAGGIORE EQUILIBRIO,  
CONVINZIONE E DETERMINAZIONE.

**TECNICHE TACHIWAZA**

- \* TECNICHE LIBERE CON QUATTRO UKE

ESSERE PRESENTATI DA ALMENO DUE PROFESSORI COME IDONEI ALL'ESAME.

**TEST SPECIFICO**

Oltre a quanto sopra, è richiesta la conoscenza di tutti i programmi precedenti.

**Programma Tecnico per IV Dan aggiunto al programma tecnico precedente.**

**Tutte le forme richieste dovranno essere eseguite con scioltezza e padronanza dei movimenti.**

**IV DAN**

**CHIKON KISHIN COMPLETO DI : YARY; KEN; JO , TESSEN**

**JU JU WAZA DA ATTACCO ARMATO DI KEN E DI JO**

**KUMI TACHI LIBERO**

**KUMI JO LIBERO**

## CONOSCENZE TECNICHE RICHIESTE PER IL PASSAGGIO AL 5° DAN

### GO DAN

#### TEMPO

- \* MINIMO CINQUE ANNI DAL YON - DAN
- \* MINIMO CINQUE ANNI DI PRATICA
- \* MINIMO CINQUE ANNI DI TESSERAMENTO CONSECUTIVI

ESECUZIONE DEI PROGRAMMI PER, NI - DAN, SAN - DAN, YON - DAN CON MAGGIORE PADRONANZA DEGLI STESSI, CON MAGGIORE EQUILIBRIO, CONVINZIONE E DETERMINAZIONE.

#### TECNICHE TACHIWAZA

- \* TECNICHE LIBERE CON CINQUE UKE

## LEZIONE MAGISTRALE

ESSERE PRESENTATI DA ALMENO DUE PROFESSORI COME IDONEI ALL'ESAME.

TEST SPECIFICO

Oltre a quanto sopra, è richiesta la conoscenza di tutti i programmi precedenti.

CONOSCENZE TECNICHE RICHIESTE PER IL PASSAGGIO AL 6° DAN**GRADO D' ONORE****TEMPO**

- \* MINIMO CINQUE ANNI DAL GO - DAN
- \* MINIMO CINQUE ANNI DI PRATICA
- \* MINIMO CINQUE ANNI DI TESSERAMENTO CONSECUTIVI

ESECUZIONE DEI PROGRAMMI PER, YON - DAN, GO - DAN CON MAGGIORE PADRONANZA DEGLI STESSI, CON MAGGIORE EQUILIBRIO, CONVINZIONE E DETERMINAZIONE.

**TECNICHE TACHIWAZA**

- \* TECNICHE LIBERE CON SEI UKE

TALE GRADO PUO ` ESSERE CONFERITO ESCLUSIVAMENTE DAL SIG. RETTORE, SU PROPOSTA DEL DIRETTORE DIDATTICO E DEL DIRETTORE TECNICO, PER MERITI SPECIALI.

**TEST SPECIFICO**

Oltre a quanto sopra, è richiesta la conoscenza di tutti i programmi precedenti.

CONOSCENZE TECNICHE RICHIESTE PER IL PASSAGGIO AL 7° DAN**GRADO D' ONORE****TEMPO**

- \* MINIMO CINQUE ANNI DAL ROKU - DAN
- \* MINIMO CINQUE ANNI DI PRATICA
- \* MINIMO CINQUE ANNI DI TESSERAMENTO CONSECUTIVI

ESECUZIONE DEI PROGRAMMI PER, GO - DAN, ROKU - DAN CON MAGGIORE PADRONANZA DEGLI STESSI, CON MAGGIORE EQUILIBRIO, CONVINZIONE E DETERMINAZIONE.

**TECNICHE TACHIWAZA**

- \* TECNICHE LIBERE CON SETTE UKE

TALE GRADO PUO ` ESSERE CONFERITO ESCLUSIVAMENTE DAL SIG. RETTORE, SU PROPOSTA DEL DIRETTORE DIDATTICO E DEL DIRETTORE TECNICO. TALE GRADO POTRA' ESSERE CONFERITO SOLO IN BASE A PARTICOLARISSIME DISTIZIONI SOTTO IL PROFILO DIDATTICO.

**TEST SPECIFICO**

Oltre a quanto sopra, è richiesta la conoscenza di tutti i programmi precedenti.

CONOSCENZE TECNICHE RICHIESTE PER IL PASSAGGIO AL 8° DAN

**GRADO D' ONORE**

TEMPO

- \* MINIMO CINQUE ANNI DAL SHICHI - DAN
- \* MINIMO CINQUE ANNI DI PRATICA
- \* MINIMO CINQUE ANNI DI TESSERAMENTO CONSECUTIVI

ESECUZIONE DEI PROGRAMMI PER, ROKU - DAN, SHICHI - DAN CON  
MAGGIORE PADRONANZA DEGLI STESSI, CON MAGGIORE EQUILIBRIO,  
CONVINZIONE E DETERMINAZIONE.

TECNICHE TACHIWAZA

- \* TECNICHE LIBERE CON OTTO UKE

TALE GRADO PUO ` ESSERE CONFERITO ESCLUSIVAMENTE DAL SIG. RETTORE,  
SU PROPOSTA DEL DIRETTORE DIDATTICO E DEL DIRETTORE TECNICO.  
TALE GRADO POTRA' ESSERE CONFERITO SOLO IN BASE A PARTICOLARISSIME  
DISTIZIONI SOTTO IL PROFILO DIDATTICO.

TEST SPECIFICO

Oltre a quanto sopra, è richiesta la conoscenza di tutti i programmi precedenti.

CONOSCENZE E REQUISITI RICHIESTI PER POTER SOSTENERE L'ESAME  
PER IL CONSEGUIMENTO DELLA QUALIFICA DI ALLENATORE DI AIKIDO

## JO SHU

(ASSISTENTE DI DOJO)

E' il primo livello nel percorso che qualifica i tecnici all'insegnamento (SHIDOIN)

Per poter sostenere l'esame per il conseguimento della qualifica di JO SHU di AIKIDO è necessario:

- \* essere iscritto all'ORDINE degli YUDANSHA
- \* essere iscritto alla F.A.E. ininterrottamente almeno da due anni
- \* essere in possesso del diploma di SHO DAN da almeno 14 mesi, con 14 mesi di pratica.
- \* avere tutti i requisiti previsti dallo STATUTO F.A.E. e dalle REGOLE dell'ORDINE delle CINTURE NERE (YUDANSHA)
- \* aver partecipato, con risultato positivo, ad almeno a un CORSO per JO SHU organizzato dalla FONDAZIONE AIKIDO d'EUROPA, documentandone la partecipazione con apposita ATTESTAZIONE rilasciata dal RETTORE.
- \* conoscere e saper spiegare in maniera adeguata il linguaggio tecnico base
- \* conoscere e saper spiegare in maniera adeguata, oltre a saper praticare, l'AIKITAISO
- \* conoscere e saper spiegare in maniera adeguata qual'è il comportamento da tenere nel DOJO ed in modo particolare negli spogliatoi e sul TATAMI
- \* conoscere il cerimoniale, saper piegare l'AKAMA avendone capito l'alto valore cerimoniale e di rispetto della tradizione

Inoltre, lo JO SHU deve sapere che in assenza dell'istruttore, o del maestro, o del professore, è autorizzato a far eseguire ai praticanti del DOJO solo l'AIKITAISO e quindi non può essere responsabile dell'insegnamento nel DOJO.

## FUKUSHIDOIN

1° ASSISTENTE DI DOJO

(ISTRUTTORE)

E' il secondo livello nel percorso delle qualifiche d'insegnamento, per poter sostenere l'esame per il conseguimento della qualifica di ISTRUTTORE di AIKIDO è necessario:

- \* essere iscritto all'ORDINE degli YUDANSHA
- \* essere iscritto alla F.A.E. ininterrottamente almeno da tre anni
- \* essere in possesso del diploma di NI DAN da almeno 14 mesi, con 14 mesi di pratica.
- \* essere in possesso del diploma di JO SHU da almeno 14 mesi, con 14 mesi di pratica.
- \* avere tutti i requisiti previsti dallo STATUTO F.A.E. e dalle REGOLE dell'ORDINE DELLE CINTURE NERE (YUDANSHA)
- \* aver partecipato, con esito positivo, ad almeno un corso per ISTRUTTORI organizzati dalle FONDAZIONE AIKIDO d'EUROPA documentandone la partecipazione agli stessi con apposita ATTESTAZIONE rilasciata dal RETTORE della FAE.
- \* conoscere e saper spiegare in maniera adeguata il programma tecnico fino al 2° KYU.

Inoltre, l'ISTRUTTORE deve sapere che in assenza del maestro, o del professore, è autorizzato a far eseguire ai praticanti del DOJO solo il programma tecnico fino al 2° KYU.

## RENSHI

1° ISTRUTTORE ASSISTENTE

(MAESTRO)

E' il terzo livello di qualifica per l'insegnamento ed è il primo come livello di responsabile di DOJO.

Per poter sostenere l'esame per il conseguimento della qualifica di MAESTRO di AIKIDO è necessario:

- \* essere iscritto all'ORDINE DEGLI YUDANSHA
- \* essere iscritto alla F.A.E. ininterrottamente almeno da due anni con due anni di pratica
- \* essere in possesso del diploma di SAN DAN da almeno due anni, con due anni di pratica
- \* essere in possesso del diploma di ISTRUTTORE da almeno due anni, con due anni di pratica
- \* avere tutti i requisiti previsti dallo STATUTO F.A.E e dalle REGOLE DELL'ORDINE DELLE CINTURE NERE (YUDANSHA)
- \* aver partecipato, con esito positivo, ad almeno un CORSO per MAESTRI organizzati dalla FONDAZIONE AIKIDO d'EUROPA, documentandone la partecipazione con apposita ATTESTAZIONE rilasciata dal RETTORE della F.A.E.
- \* conoscere e saper spiegare in maniera adeguata il programma tecnico fino al 1° KYU

Inoltre, il MAESTRO in assenza, o del PROFESSORE o dello SHI HAN, è autorizzato a far eseguire ai praticanti del DOJO solo il programma tecnico fino al 1° KYU.

## KYOSHI

(PROFESSORE)

E' il quarto livello nelle qualifiche d'insegnamento ed è il secondo quale responsabile di DOJO.

E' il grado didattico di massima responsabilità nell'insegnamento per cui a tale titolo devono corrispondere alti livelli di conoscenza tecnica, didattica e capacità pedagogiche.

Il KYOSHI è assimilato ai PROFESSORI UNIVERSITARI ASSOCIATI.

Per poter sostenere l'esame per il conseguimento della qualifica di PROFESSORE di AIKIDO è necessario:

- \* essere iscritto all'ORDINE DEGLI YUDANSHA
- \* essere iscritto alla F.A.E. ininterrottamente almeno da 2 anni
- \* essere in possesso del diploma di YON DAN da almeno 2 anni, con due anni di pratica.
- \* essere in possesso del diploma di MAESTRO DI AIKIDO ed aver insegnato come maestro per almeno 2 anni.
- \* avere tutti i requisiti previsti dallo STATUTO della FAE e dalle REGOLE DELL'ORDINE DELLE CINTURE NERE (YUDANSHA)
- \* aver partecipato, con esito positivo, almeno a un CORSO per PROFESSORI organizzati dalla FONDAZIONE AIKIDO d'EUROPA, documentandone la partecipazione con apposita ATTESTAZIONE rilasciata dal RETTORE della F.A.E.
- \* conoscere e saper spiegare in maniera adeguata il programma tecnico fino al 2° DAN
- \* essere presentati come idonei per l'esame da almeno due professori.
- \* test specifico.

Inoltre, il professore, in assenza dello SHI HAN, è autorizzato a far eseguire ai praticanti del DOJO solo il programma tecnico fino al 2° DAN.

LA QUALIFICA DI "SHI HAN" E' UN TITOLO PRETTAMENTE ONORIFICO CHE VIENE ASSEGNATO ESCLUSIVAMENTE DAL RETTORE DELLA SCUOLA

## SHI HAN

(PERSONA DA IMITARE)

La qualifica di SHI HAN viene conferita dal rettore della scuola su richiesta di parte con il parere favorevole di altri tre SHI HAN della Scuola, del Direttore Tecnico e del Direttore Didattico della stessa.

Tale qualifica spetta esclusivamente ai PROFESSORI di AIKIDO che abbiano dimostrato eccellenza tecnica, didattica e pedagogica, solo successivamente al conferimento del 6° DAN.

- \* è necessario essere iscritto all'ORDINE DEGLI YUDANSHA
- \* è necessario essere iscritto alla F.A.E. ininterrottamente da almeno da 3 anni
- \* è necessario essere in possesso del diploma di ROKU DAN da almeno 3 anni.
- \* è necessario essere in possesso del diploma di MAESTRO DI AIKIDO ed aver insegnato come KYOSHI per almeno 3 anni.
- \* è necessario avere tutti i requisiti previsti dallo STATUTO della FAE e dalle REGOLE DELL'ORDINE DELLE CINTURE NERE (YUDANSHA)
- \* è necessario conoscere e saper spiegare in maniera adeguata il programma tecnico fino al 4° DAN
- \* test specifico.

# AIKI - KEN

( METODO BASE )

## TECNICHE SUBURI

Le tecniche SUBURI devono essere eseguite secondo la teoria e la filosofia fondamentale dell'AIKIDO.

E' importante che tutti i SUBURI siano fatti con una completa estensione del "KI".

Alcuni SUBURI fatti con piena estensione del "KI" sono notevolmente migliori di migliaia fatti frivolamente.

La posizione iniziale deve essere conforme a quella del triangolo posteriore (SANKAKU - TAI).

Il pomo della spada deve essere in linea con il proprio ombelico.

Questo allineamento rende più facile il movimento avanti ed indietro, a destra ed a sinistra.

## I SUBURI

Si parte dalla posizione fondamentale (KAMAE).

E' importante che la spada sia alzata in alto sulla testa e portata giù esattamente in linea verticale.

Come in tutti i SUBURI dell'AIKIDO durante il colpo in giù della spada (SHOMEN), i fianchi devono essere solidamente basati.

## II SUBURI

Si parte dalla posizione fondamentale (KAMAE).

Il piede destro fa un passo indietro appena la spada è alzata in alto, quasi in verticale.

Nello stesso tempo, è necessario ruotare i fianchi e muovere il corpo fuori dalla linea di attacco.

Appena il colpo è tirato (SHOMEN UCHI KOMI), un passo avanti è fatto col piede destro, ed il fianco destro è spinto in avanti.\_

# AIKI - KEN

( METODO BASE )

## III SUBURI

Si parte dalla posizione fondamentale (KAMAE).

Questo SUBURI è una delle tecniche KOKYU o di respirazione.

Appena il piede destro fa un passo indietro la spada deve essere alzata direttamente in su.

Questo allineamento permette al "KI" universale di penetrare attraverso la punta della spada e riempiendo lo intero corpo. Appena la spada è abbassata indietro-laterale, è necessario trattenere il respiro e sistemare il corpo nella posizione laterale; dopo di che si esegue il colpo con una sola esalazione di fiato e con una roteazione della spada al di sopra della testa.

## IV SUBURI

Questo SUBURI non è altro che una pratica del movimento del corpo.

Si parte dalla posizione fondamentale (KAMAE). Appena il piede fa un passo indietro la spada deve essere alzata in alto sulla testa. Appena il piede destro fa un passo in avanti contemporaneamente deve essere eseguito il colpo (SHOMEN).

Dopo di che, appena il piede sinistro fa un passo avanti, deve essere eseguito un'altro colpo.

## V SUBURI

Questo SUBURI è caratterizzato dal movimento a destra o a sinistra della linea di attacco accompagnato da una copertura della testa e del lato con la spada.

Appena il movimento è terminato, la spada deve essere portata giù in un colpo verticale e contemporaneamente si dovrà fare un passo in avanti.

Si parte dalla posizione fondamentale (KAMAE).

Si porta la spada in posizione laterale con la punta rivolta verso il basso, poi con movimento circolare la si porta al di sopra della testa eseguendo "GYAKU YOKOMEN UCHI".

Dopo di ciò, con le braccia incrociate, si porta la spada alta sulla testa, con la punta rivolta verso il basso, da qui, con ulteriore movimento circolare, la si porta alta sulla testa e si esegue "YOKO MEN UCHI".

# AIKI - KEN

( METODO BASE )

## VI SUBURI

In questo SUBURI non ci si deve preoccupare che il piede stia avanti, in quanto un'istantanea spinta è possibile.

Un colpo con la destra, per esempio, è seguito da un colpo che sposta il piede destro in avanti.

Si parte dalla posizione fondamentale (KAMAE).

Facendo un passo indietro, si porta la spada alta sulla testa, da qui, si esegue un attacco diritto dall'alto in basso, seguito da un colpo diritto e spingente in avanti su movimento di TSUGI ASHI.

Dopo di che, con movimento circolare, si porta la spada alta sulla testa, con la punta rivolta verso il basso e si esegue GYAKU YOKOMEN UCHI seguito, sempre, da un colpo diritto e spingente in avanti su movimento di TSUGI ASHI.

Infine, con le braccia incrociate, si porta nuovamente la spada alta sulla testa, con la punta rivolta verso il basso e si esegue il primo attacco seguito come prima.

## VII SUBURI

Un colpo è eseguito facendo un passo avanti col piede destro. Questo è seguito da un passo avanti col piede sinistro accompagnato da un colpo.

Si parte dalla posizione fondamentale (KAMAE).

Appena il piede destro fa un passo indietro, si porta la spada alta sulla testa.

Da qui, si esegue un attacco di SHO MEN UCHI seguito, con movimento di AIUMI ASHI, da un colpo diritto e spingente in avanti.

Dopo di che, con le braccia incrociate si riporta la spada alta sulla testa, con la lama parallela alla fronte e la punta rivolta verso il basso e con movimento rotatorio alto sulla testa si esegue un ulteriore attacco di SHO MEN UCHI, seguito su movimento di AIUMI ASHI, da un attacco come sopra.

# AIKI - KEN

( METODO BASE )

## ESERCIZIO DI PRESA DELLA SPADA " YONKYO "

L'esercizio di impugnare correttamente la spada è chiamato: YONKYO.

La spada è impugnata fortemente con il dito piccolo della mano sinistra.

Il quarto dito della mano sinistra tiene anch'esso fermamente.

Le altre dita della mano sinistra tengono con meno fermezza.

La mano destra tiene la spada in modo lento.

## KUMI TACHI

( PRATICA IN DUE CON LA SPADA )

Nella pratica in due con la spada non è importante se si è TORI o UKE, ciò che è importante è come armonizzare il "KI".

La cosa più importante è armonizzarsi con il partner.

## PRATICA N°1

Appena il tuo partner effettua un colpo diritto, scivola il tuo corpo a destra fuori della sua linea di attacco e colpisci giù.

Nello stesso tempo muovi il piede sinistro dietro il destro adottando la posizione del triangolo posteriore con il lato destro del corpo.

## PRATICA N°2

Appena il tuo partner colpisce spingendo in avanti, rotea i fianchi e scivola il corpo di lato e colpisci nel ritorno.

# AIKI - KEN

( METODO BASE )

## PRATICA N°3

Quando il tuo partner colpisce diritto, dall'alto verso il basso, alla testa, ruota i fianchi e scivola il corpo fuori della linea di attacco e fai un passo in avanti, o indietro, in diagonale. Appena il partner alza la sua spada per colpire ancora, fai un asso in avanti fondendoti con il movimento del suo "KI" e colpisci diritto alla gola.

## PRATICA N°4

Appena tu cerchi di colpire il tuo partner (I SUBURI), egli tenta di portare la tua spada giù. Usando la sua forza, fai scivolare la tua spada sotto la sua, poi fai un passo avanti e spingi.

## PRATICA N°5

Il tuo partner attacca con un colpo diritto. Tu muovi a sinistra, appena egli alza la sua spada per attaccare ancora, opponiti al suo movimento e colpisci.

## PRATICA N°6

Una completa fusione del "KI" deve essere mantenuta col tuo partner.  
Un'altro nome per questa pratica è "KI MUSUBI NO TACHI", o la spada del "KI" unito.

## PRATICA N°7

Appena il tuo partner alza la sua spada per colpire (1° SUBURI), trattienilo dal colpo proiettando la tua spada contro la parte inferiore dei suoi avambracci;  
entra profondamente al suo retro, fallo voltare, e colpisci giù.

# AIKI - JO

## (METODO FONDAMENTALE)

### SUBURI

1 - CHOKU TSUKI

Questo è il movimento spingente fondamentale.

2 - KAESHI TSUKI

Quando il tuo partner spinge (CHOKU TSUKI) tu devi fare un passo avanti laterale portando il JO in su in un colpo spingente ruotato (1° movimento del KATA dei 31)

3 - USHIRO TSUKI

Porta il tuo JO lungo la parte inferiore del tuo avambraccio sinistro e dopo esserti girato, spingi diritto indietro alla altezza della gola.

4 - TSUKI GEDAN GAESHI

Il 1° SUBURI è seguito da un colpo rotante, all'altezza degli

stinchi, alla destra della linea d'attacco.

E' molto importante che, in questo SUBURI, il movimento sia fatto con una forte rotazione del fianco.

5 - TSUKI JODAN GAESHI

Il 1° sub. è seguito da una rotazione del JO sul capo e quindi da un colpo fendente diagonale (Gyaku Yokomen), alla destra della linea d'attacco.

( 4° e 5° movimento del KATA dei 31 )

6 - SHOMEN UCHI KOMI

Fendente fondamentale dall'alto verso il basso diretto al centro.

Questo SUBURI è identico al 1° SUBURI di spada.

7 - RENZOKU UCHI KOMI

Il 6° sub. è seguito da una rotazione del JO sul capo e quindi da un altro colpo uguale ma dalla parte opposta alla linea d'attacco.

Si potrebbe continuare all'infinito. (letteralmente significa

colpo ripetuto) ( 5°, 6°, 7° e 8° movimento del KATA dei 31 )

8 - MENUKI GEDAN GAESHI

Il 6° sub. è seguito da un colpo rotante basso alla sinistra della linea d'attacco ( 15°, 16° e 17° movimento del KATA dei 31 )

9 - MENUCHI USHIRO TSUKI

Il 6° sub. è seguito dal 3° sub. a sinistra ( riferirsi da ushiro tsuki )

10 - GYAKU YOKOMEN USHIRO TSUKI

Si parte portando il JO in atteggiamento di parata (HASAMI) per poi ruotarlo sul capo e, avanzando con il piede sinistro,

attaccare diagonalmente con le braccia incrociate; quindi si procede con il 3° sub.

La spinta indietro deve essere fatta nello stesso modo, sia se eseguita sul lato destro che su quello sinistro.

( riferirsi ad ushiro tsuki )

11 - KATATE GEDAN GAESHI

Tira il JO completamente indietro. Fai un largo passo in avanti col piede destro e striscia il tuo jo dal basso verso l'alto portandolo alto sulla testa.

12 - TOMA KATATE UCHI

Questo SUBURI è usato quando è necessario colpire a grande distanza.

Tira il JO in dietro e contemporaneamente portalo sul capo per poi sferrare un colpo rotante a 360° gradi dall'alto verso il basso.

13 - KATATE HACHI NO JI GAESHI

Nell'eseguire questo SUBURI è necessario formare in movimento

il numero 8.

Durante l'allenamento, lo scopo di questo SUBURI è quello di sviluppare dei polsi flessibili.

14 - HASSO GAESHI UCHI

In questo SUBURI è necessario far ruotare il JO per poi assumere la posizione "HASSO NO KAMAE", dopo di che si dovrà colpire (6° sub.) alla altezza del volto UKE.

15 - HASSO GAESHI TSUKI

Da HASSO NO KAMAE spingi forte in avanti (esegui il 1° sub.) all'altezza della gola.

16 - HASSO GAESHI USHIRO TSUKI

Da HASSO NO KAMAE spingi forte indietro (esegui il 3° sub.)

17 - HASSO GAESHI USHIRO UCHI

Da HASSO NO KAMAE gira i fianchi e colpisci (6° sub.) indietro.

18 - HASSO GAESHI USHIRO HARAI

Da HASSO NO KAMAE gira il corpo, porta un largo passo completo indietro con il piede destro ed esegui un colpo completo (spazzata).

19 - HIDARI NAGARE GAESHI UCHI

Dopo aver eseguito il 6° sub. gira a sinistra di 180° e riesegui.

Questo è un esercizio per perfezionare il movimento del corpo.

20 - MIGI NAGARE GAESHI TSUKI

Gira a destra e spingi.

Questo è un esercizio per perfezionare il movimento del corpo.

## KUMI - JO

(PRATICA IN DUE COL JO)

ESERCIZIO N° 1

Applicazione di tsuki su 1° suburi eseguito dal partner  
Applicazione di kaeshi tsuki " " " "

ESERCIZIO N° 2

Applicazione di tsuki jodan gaeshi

ESERCIZIO N° 3

Applicazione di tsuki gedan gaeshi

ESERCIZIO N° 4

Applicazione di renzoku uchi komi

ESERCIZIO N° 5

Applicazione di furi komi

ESERCIZIO N° 6

Applicazione di hasso gaeshi uchi

ESERCIZIO N° 7

Applicazione di hasso gaeshi tsuki

ESERCIZIO N° 8

Applicazione di toma katate uchi

## ESERCIZI DI COORDINAMENTO PSICO-FISICO CON IL JO

**(JO KATA)**

Dalle varie tecniche della spada e della lancia sviluppate e perfezionate dagli antichi maestri di arti marziali durante l'era feudale del Giappone, alcuni movimenti particolari sono stati selezionati ed organizzati in una sequenza tipica, eseguita a velocità rallentata, generalmente senza avversario, nello stile detto "KATA" (esercizio formalistico o ritualistico).

Nel KATA assume notevole importanza il passaggio fluido da un movimento all'altro, senza interruzione dinamica, in combinazioni di movimenti circolari con movimenti lineari; negli spostamenti da una direzione all'altra, sia pure opposta; nei passi scivolati, sia diretti che imperniati in un tutto unico dinamico di alta funzionalità e bellezza plastica.

Le raccomandazioni principali da tenere a mente nella esecuzione di questo esercizio formalistico (JO KATA) riguardano il movimento dei piedi e le estensioni allungate.

Per cominciare, la scivolata in entrata (IRIMI), va eseguita con un avvistamento caratteristico dell'estensione verso lo obiettivo, col piede destro che si riporta vicino al sinistro o viceversa appena questo stabilisce la base avanzata dell'estensione.

L'esercizio non permette esitazioni o interruzioni di sorta e va ripetuto sino a che la sua esecuzione è completata alla massima velocità.

Nel passaggio da un movimento all'altro, il bastone turbinerà nel suo asse centrale, costituito dalla mano o dal braccio, ancorati all'addome, tracciando nell'aria quei circuiti della sfera dinamica che rappresentano il nucleo, il cuore stesso, dei "KATA".

## KATA DEI 13 MOVIMENTI DI JO

### (JU SAN NO JO KATA)

- 1 - CHOKU TSUKI
- 2 - HASAMI
- 3 - SHOMENUCHI KOMI
- 4 - HASAMI
- 5 - TSUKI
- 6 - HASSO KAESHI
- 7 - USHIRO UCHI
- 8 - TENKAN INDIETRO E PARATA
- 9 - TSUKI
- 10 - USHIRO TSUKI
- 11 - PASSO AVANTI E PARATA
- 12 - TSUKI
- 13 - ROTAZIONE DEL JO E TSUKI

KATA DEI 15 MOVIMENTI DI JO

(JU GO NO KATA)

- 1 - USHIRO TSUKI
- 2 - HASSO KAESHI
- 3 - USHIRO TSUKI
- 4 - GEDAN GAESHI
- 5 - TSUKI
- 6 - HASAMI
- 7 - RENZOKU UCHIKOMI
- 8 - HASAMI
- 9 - MIGI NAGARE GAESHI TSUKI (DIETRO)
- 10 - HASAMI
- 11 - TOMA KATATE UCHI
- 12 - HASAMI
- 13 - SHOMEN UCHI KOMI
- 14 - HASSO KAESHI
- 15 - UCHI

KATA DEI 18 MOVIMENTI DI JO

(SEN NO SEN NO JO KATA)

- 1 - GAESHI TSUKI
- 2 - USHIRO TSUKI
- 3 - GEDAN GAESHI ( A SINISTRA )
- 4 - HASSO GAESHI USHIRO UCHI ( A DESTRA )
- 5 - HASAMI
- 6 - GYAKU YOKOMEN ( DIETRO )
- 7 - HASAMI ( AVANTI )
- 8 - CHUDAN TSUKI ( A SINISTRA )
- 9 - KATATE GEDAN GAESHI ( A DESTRA )
- 10 - JODAN TSUKI ( AVANTI )
- 11 - TOMA KATATE UCHI ( DIETRO )
- 12 - YOKOMEN UCHI ( A DESTRA )
- 13 - USHIRO TSUKI ( A SINISTRA )
- 14 - HASSO GAESHI TSUKI ( AVANTI )
- 15 - HASAMI ( DIETRO )
- 16 - CHUDAN TSUKI ( A DESTRA )
- 17 - HASAMI
- 18 - RENZOKU UCHI KOMI ( DAVANTI )

KATA DEI 21 MOVIMENTI DI JO

(YON NO KATA)

- 1 - CHOKU TSUKI
- 2 - GEDAN GAESHI
- 3 - USHIRO TSUKI
- 4 - HASSO GAESHI
- 5 - USHIRO HARAI
- 6 - HASAMI
- 7 - GYAKU YOKOMEN
- 8 - MIGI NAGARE GAESHI TSUKI
- 9 - KATATE GEDAN GAESHI
- 10 - HASSO KAESHI TSUKI
- 11 - IRIMI TENKAN GYAKU TE UCHI
- 12 - USHIRO TSUKI ( IN GINOCCHIO )
- 13 - JODAN ( DA SOTTO )
- 14 - CHUDAN TSUKI
- 15 - TOMA KATATE UCHI ( IN GINOCCHIO )
- 16 - HASAMI ( IN GINOCCHIO )
- 17 - SHOMEN UCHI KOMI ( INDIETRO IN  
GINOCCHIO )
- 18 - GEDAN GAESHI ( IN GINOCCHIO )
- 19 - CHUDAN TSUKI ( " )

- 20 - HASAMI ( " )  
21 - SHOMEN UCHI KOMI ( " )

KATA DEI 22 MOVIMENTI DI JO

(NI JU NI NO JO KATA)

- 1 - CHOKU TSUKI  
2 - HASAMI CHOKU TSUKI  
3 - HASAMI JODAN GAESHI  
4 - GYAKU YOKOMEN UCHI  
5 - USHIRO TSUKI  
6 - GAESHI TSUKI  
7 - JODAN GAESHI  
8 - GYAKU YOKOMEN UCHI  
9 - USHIRO HARAI  
10 - CHOKU TSUKI  
11 - GYAKU YOKOMEN UCHI  
12 - CHOKU TSUKI  
13 - GYAKU YOKOMEN UCHI  
14 - USHIRO TSUKI  
15 - KAESHI TSUKI  
16 - CHOKU TSUKI  
17 - SHOMEN UCHI KOMI (IN GINOCCHIO)  
18 - USHIRO TSUKI (IN GINOCCHIO)  
19 - GEDAN GAESHI

- 20 - CHOKU TSUKI (SINISTRO)
- 21 - KAESHI TSUKI (DESTRO)
- 22 - CHOKU TSUKI - HASAMI -

KATA DEI 31 MOVIMENTI DI JO

(SAN JU ICHI NO JO KATA)

- 1 - KAESHI TSUKI
- 2 - HASAMI
- 3 - KAESHI TSUKI
- 4 - ROTEAZIONE DEL JO SULLA TESTA
- 5 - YOKOMEN UCHI
- 6 - GYAKUTE UCHI
- 7 - USHIRO UCHI
- 8 - GYAKUTE UCHI
- 9 - USHIRO HARAI
- 10 - HASAMI
- 11 - GYAKUTE UCHI
- 12 - TIRARE INDIETRO IL JO
- 13 - JODAN TSUKI
- 14 - HASAMI
- 15 - JODAN GAESHI
- 16 - USHIRO TSUKI
- 17 - GEDAN GAESHI
- 18 - ROTEAZIONE DEL JO - PARATA -
- 19 - TSUKI (BASSO)
- 20 - JODAN GAESHI (IN GINOCCHIO)
- 21 - USHIRO TSUKI (IN GINOCCHIO)
- 22 - TSUKI (DAL BASSO VERSO L'ALTO)
- 23 - ROTEAZIONE DEL JO - PARATA -

- 24 - CHOKU TSUKI
- 25 - JODAN TSUKI
- 26 - USHIRO TSUKI
- 27 - GEDAN GAESHI
- 28 - JODAN TSUKI (DESTRO)
- 29 - JODAN GAESHI
- 30 - JODAN TSUKI
- 31 - GYAKUTE UCHI

## KATA DEI 18 MOVIMENTI DI JO

### (JU ACHI NO KATA)

- 1 - CHOKU TSUKI
- 2 - HASAMI
- 3 - CHOKU TSUKI
- 4 - HASAMI
- 5 - TSUKI
- 6 - JODAN KAESHI
- 7 - GYAKUTE UCHI
- 8 - USHIRO UCHI
- 9 - USHIRO TSUKI GEDAN
- 10 - GEDAN GAESHI
- 11 - ROTAZIONE DEL JO E CHOKU TSUKI GEDAN
- 12 - TSUKI
- 13 - JODAN GAESHI
- 14 - USHIRO TSUKI JODAN
- 15 - UKE NAGASHI
- 16 - HASSO GAESHI
- 17 - UKE NAGASHI
- 18 - GYAKUTE UCHI

