



SESTO KYU

40 ore / 4 mesi di allenamento

ESERCIZI PRELIMINARI

- Aikitaiso
- Ukemi
- Tachiwaza

TACHIWAZA

KATATETORI AIHANMI	IKKYO (OMOTE e URA)
KATATETORI AIHANMI	IRIMINAGE
KATATETORI AIHANMI	KOTEGAESHI
KATATETORI AIHANMI	SHIHONAGE (OMOTE e URA)
KATATETORI AIHANMI	UCHITAIKEN SANKYO (OMOTE e URA)

Quinto kyu

40 ore / 4 mesi dal 6° kyu

ESERCIZI PRELIMINARI

- Kokyuhu: esercizi di respirazione
- Taisabaki
- Shikko

TACHIWAZA

SHOMENUCHI	IKKYO (OMOTE e URA)
SHOMENUCHI	IRIMINAGE
SHOMENUCHI	KOTEGAESHI
KATATETORI	IKKYO (OMOTE e URA)
KATATETORI	SHIHONAGE (OMOTE e URA)
KATATETORI	TENCHINAGE
KATATETORI	UDEKIMENAGE (OMOTE e URA)
KATATORI	IKKYO (OMOTE e URA)

SUWARIWAZA

KATATETORI AIHANMI	IKKYO (OMOTE e URA)
KATATETORI AIHANMI	IRIMINAGE
RYOTETORI	KOKYUHO

Quarto kyu

90 ore / 6 mesi dal 5° kyu

TACHIWAZA

SHOMENUCHI	NIKYO (OMOTE e URA)
SHOMENUCHI	SANKYO (OMOTE e URA)
SHOMENUCHI	UCHITAIKEN SANKYO (OMOTE e URA)
YOKOMENUCHI	SHIHONAGE (OMOTE e URA)
YOKOMENUCHI	IRIMINAGE
YOKOMENUCHI	KOTEGAESHI
YOKOMENUCHI	UDEKIMENAGE (OMOTE e URA)
CHUDANTSUKI	KOTEGAESHI
CHUDANTSUKI	IRIMINAGE
KATATETORI	NIKYO (OMOTE e URA)
KATATETORI	IRIMINAGE
KATATETORI	KOTEGAESHI
KATATERYOTETORI (KATATE MOROTEDORI)	KOKYUNAGE (OMOTE e URA)
RYOTETORI	IKKYO (OMOTE e URA)
RYOTETORI	SHIHONAGE (OMOTE e URA)
RYOTETORI	TENCHINAGE
KATATORI	NIKYO (OMOTE e URA)
KATATORI	SANKYO (OMOTE e URA)

SUWARIWAZA

SHOMENUCHI	IKKYO (OMOTE e URA)
SHOMENUCHI	IRIMINAGE
KATATETORI	IKKYO (OMOTE e URA)
KATATORI	IKKYO (OMOTE e URA)

Terzo kyu

100 / 6 mesi dal 4° kyu

TACHIWAZA

SHOMENUCHI	YONKYO (OMOTE e URA)
SHOMENUCHI	SOTOKAITENNAGE
YOKOMENUCHI	IKKYO (OMOTE e URA)
YOKOMENUCHI	NIKYO (OMOTE e URA)
YOKOMENUCHI	SANKYO (OMOTE e URA)
YOKOMENUCHI	UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)
CHUDANTSUKI	IKKYO (OMOTE e URA)
CHUDANTSUKI	NIKYO (OMOTE e URA)
CHUDANTSUKI	SANKYO (OMOTE e URA)
CHUDANTSUKI	UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)
KATATETORI	SANKYO (OMOTE e URA)
KATATETORI	UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)
KATATETORI	UCHIKAITENNAGE
KATATETORI	SOTOKAITENNAGE
KATATERYOTETORI	IKKYO (OMOTE e URA)
KATATERYOTETORI	IRIMINAGE
KATATERYOTETORI	KOTEGAESHI
KATATERYOTETORI	UDEKIMENAGE
RYOTETORI	NIKYO (OMOTE e URA)
RYOTETORI	SANKYO (OMOTE e URA)
RYOTETORI	UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)
RYOTETORI	IRIMINAGE
RYOTETORI	KOTEGAESHI
RYOTETORI	UDEKIMENAGE
RYOTETORI	YONKYO (OMOTE e URA)
KATATORI	TENCHINAGE
KATATORI	IKKYO (OMOTE e URA)
RYOKATATORI	NIKYO (OMOTE e URA)
RYOKATATORI	SANKYO (OMOTE e URA)

USHIROWAZA

RYOTETORI	IKKYO (OMOTE e URA)
RYOTETORI	NIKYO (OMOTE e URA)
RYOTETORI	SANKYO (OMOTE e URA)
RYOTETORI	SHIHONAGE (OMOTE e URA)
RYOTETORI	KOTEGAESHI
RYOTETORI	IRIMINAGE

SUWARIWAZA

SHOMENUCHI	NIKYO (OMOTE e URA)
SHOMENUCHI	SANKYO (OMOTE e URA)
SHOMENUCHI	KOTEGAESHI
SHOMENUCHI	SOTOKAITENNAGE
KATATORI	NIKYO (OMOTE e URA)
KATATORI	SANKYO (OMOTE e URA)



Secondo kyu

120 ore / 8 mesi dal 3° kyu

TACHIWAZA

SHOMENUCHI GOKYO (URA)
 SHOMENUCHI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
 YOKOMENUCHI YONKYO (OMOTE e URA)
 YOKOMENUCHI TENCHINAGE
 YOKOMENUCHI KOKYUNAGE
 CHUDANTSUKI YONKYO (OMOTE e URA)
 CHUDANTSUKI SOTOKAITENNAGE
 CHUDANTSUKI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
 JODANTSUKI IKKYO (OMOTE e URA)
 JODANTSUKI NIKYO (OMOTE e URA)
 JODANTSUKI SANKYO (OMOTE e URA)
 JODANTSUKI UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)
 KATATETORI YONKYO (OMOTE e URA)
 KATATETORI HIJIKIME OSAE
 KATATORI UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)
 KATATERYOTETORI NIKYO (OMOTE e URA)
 KATATERYOTETORI SANKYO (OMOTE e URA)
 KATATERYOTETORI UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)
 KATATERYOTETORI HIJIKIME OSAE
 KATATERYOTETORI SHIHONAGE (OMOTE e URA)
 KATATERYOTETORI JUJIGARAMINAGE
 RYOTETORI SHIHONAGE (OMOTE e URA)
 RYOTETORI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
 RYOTETORI UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)
 RYOTETORI UCHIKAITENNAGE
 RYOTETORI SOTOKAITENNAGE
 RYOKATATORI YONKYO (OMOTE e URA)
 RYOKATATORI IRIMINAGE
 RYOKATATORI TENCHINAGE
 MUNETORI IKKYO (OMOTE e URA)
 MUNETORI NIKYO (OMOTE e URA)
 MUNETORI SANKYO (OMOTE e URA)
 MUNETORI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
 KATATORIMENUCHI IKKYO (OMOTE e URA)
 KATATORIMENUCHI NIKYO (OMOTE e URA)
 KATATORIMENUCHI SANKYO (OMOTE e URA)
 KATATORIMENUCHI YONKYO (OMOTE e URA)

USHIROWAZA

RYOTETORI YONKYO (OMOTE e URA)
 RYOTETORI UDEKIMENAGE
 RYOTETORI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
 RYOTETORI JUJIGARAMINAGE
 RYOTETORI KOKYUNAGHE
 RYOKATATORI IKKYO (OMOTE e URA)
 RYOKATATORI NIKYO (OMOTE e URA)
 RYOKATATORI SANKYO (OMOTE e URA)
 HANMIHANTACHIWAZA
 KATATETORI AIHANM IKKYO (OMOTE e URA)
 KATATETORI AIHANMI IRIMINAGE
 KATATETORI AIHANMI KOTEGAESHI

SUWARIWAZA

SHOMENUCHI YONKYO (OMOTE e URA)
 SHOMENUCHI GOKYO
 SHOMENUCHI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
 KATATORI YONKYO (OMOTE e URA)
 RYOKATATORI IKKYO (OMOTE e URA)
 RYOKATATORI NIKYO (OMOTE e URA)
 RYOKATATORI SANKYO (OMOTE e URA)

Primo kyu

150 ore / 10 mesi dal 2° kyu

TACHIWAZA

SHOMENUCHI SHIHONAGE (OMOTE e URA)
 SHOMENUCHI KOKYUNAGE
 SHOMENUCHI TENCHINAGE
 SHOMENUCHI UDEKIMENAGE
 YOKOMENUCHI GOKYO (OMOTE e URA)
 YOKOMENUCHI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
 YOKOMENUCHI UCHIKAITENNAGE
 YOKOMENUCHI SOTOKAITENNAGE
 CHUDANTSUKI GOKYO(URA)
 CHUDANTSUKI KOKYUNAGE
 CHUDANTSUKI SHIHONAGE (OMOTE e URA)
 CHUDANTSUKI UDEKIMENAGE
 JODANTSUKI YONKYO (OMOTE e URA)
 JODANTSUKI GOKYO(URA)
 JODANTSUKI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
 JODANTSUKI SHIHONAGE (OMOTE e URA)
 JODANTSUKI IRIMINAGE
 JODANTSUKI KOTEGAESHI
 KATATERYOTETORI YONKYO (OMOTE e URA)
 RYOTETORI KOKYUNAGE
 RYOTETORI JUJIGARAMINAGE
 RYOKATATORI KOKYUNAGE
 KATATORIMENUCHI SHIHONAGE (OMOTE e URA)
 KATATORIMENUCHI IRIMINAGE
 KATATORIMENUCHI KOTEGAESHI
 KATATORIMENUCHI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
 KATATORIMENUCHI JUJIGARAMINAGE
 KATATORIMENUCHI SHIHONAGE (OMOTE e URA)
 KATATORIMENUCHI NIKYO (OMOTE e URA)
 KATATORIMENUCHI UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)
 KATATORIMENUCHI IRIMINAGE
 KATATORIMENUCHI IKKYO (OMOTE e URA)
 KATATORIMENUCHI NIKYO (OMOTE e URA)
 KATATORIMENUCHI SANKYO (OMOTE e URA)
 KATATORIMENUCHI YONKYO (OMOTE e URA)
 KATATORIMENUCHI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
 KATATORIMENUCHI JUJIGARAMINAGE

USHIROWAZA

RYOKATATORI IRIMINAGE
 RYOKATATORI KOTEGAESHI
 RYOKATATORI KOKYUNAGE
 KATATETORIKUBISHIME IKKYO (OMOTE e URA)
 KATATETORIKUBISHIME SANKYO (OMOTE e URA)
 KATATETORIKUBISHIME HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
 USHIROERITORI IKKYO (OMOTE e URA)
 USHIROERITORI NIKYO (OMOTE e URA)
 USHIROERITORI SANKYO (OMOTE e URA)
 USHIROERITORI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)

HANMIHANTACHIWAZA

KATATETORI IKKYO (OMOTE e URA)
 KATATETORI SHIHONAGE (OMOTE e URA)
 KATATETORI UCHIKAITENNAGE
 KATATETORI SOTOKAITENNAGE
 RYOTETORI SHIHONAGE (OMOTE e URA)

SUWARIWAZA

SHOMENUCHI JIYUWAZA (OMOTE e URA)
 RYOKATATORI YONKYO (OMOTE e URA)
 RYOKATATORI KOKYUNAGE
 KATATORIMENUCHI IRIMINAGE
 KATATORIMENUCHI KOTEGAESHI



SHODAN - PRIMO DAN

200 ore / 12 mesi dal 1° kyu (età minima 16 anni)

PARTE PRIMA

Durante i raduni ufficiali la Commissione Esaminatrice osserverà coloro che dovranno sostenere l'esame per apprezzare con quale impegno ed efficacia effettuino gli esercizi di respirazione, seiza e le tecniche.

PARTE SECONDA

Tecniche di base:

- TACHIWAZA
- USHIROWAZA
- HANMIANTACHIWAZA
- SUWARIWAZA

Variazione delle tecniche di base: l'esaminatore chiederà particolari forme di attacco e difesa. L'esaminando dovrà mostrare un livello tecnico notevolmente migliorato rispetto al primo kyu.

NIDAN - SECONDO DAN

500 ore / 2,5 anni dallo Shodan

PARTE PRIMA

Durante i raduni ufficiali la Commissione Esaminatrice osserverà coloro che dovranno sostenere l'esame per apprezzare con quale impegno ed efficacia effettuino gli esercizi di respirazione, seiza e le tecniche.

PARTE SECONDA

Tecniche di base: come ShoDan. L'esaminando dovrà mostrare un livello tecnico notevolmente migliorato.

Inoltre:

- FUTARIDORI
- TANTODORI
- Esercizi base di aikiken

SANDAN - TERZO DAN

600 ore / 3 anni dal Nidan (4 anni dal NiDan Suisen)

PARTE PRIMA

Durante i raduni ufficiali la Commissione Esaminatrice osserverà coloro che dovranno sostenere l'esame per apprezzare con quale impegno ed efficacia effettuino gli esercizi di respirazione, seiza e le tecniche.

PARTE SECONDA

Tecniche di base: come NiDan. L'esaminando dovrà mostrare un livello tecnico notevolmente migliorato.

Inoltre:

- JODORI
- AIKIKEN
- AIKIJO

YONDAN - QUARTO DAN

800 ore / 4 anni dal Sandan (5 anni dal SanDan Suisen)

PARTE PRIMA

Durante i raduni ufficiali la Commissione Esaminatrice osserverà coloro che dovranno sostenere l'esame per apprezzare con quale impegno ed efficacia effettuino gli esercizi di respirazione, seiza e le tecniche.

PARTE SECONDA

Tecniche di base: come San Dan. L'esaminando dovrà mostrare un livello tecnico notevolmente migliorato.

GO DAN - QUINTO DAN

Nomina diretta

Nomina diretta da parte dello Zaidanhojin Aikikai (Giappone) su segnalazione del Direttore Didattico dell'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Aikikai d'Italia.