

# Programmi d'esame AICS Kobayashi Ryu.

## INIZIO DELLA LEZIONE

IL MAESTRO SALUTA IL KAMIZA: SHOMEN NI REI.

IL SENSEI SALUTA I MAESTRI OSPITI IN SEIZA NEL LATO JOSEKI:  
ONEGAI SHIMASU

I MAESTRI SALUTANO IL SENSEI: ONEGAI ITASHIMASU

IL SENSEI SALUTA GLI ALLIEVI IN SEIZA NEL LATO SHIMOZA:  
ONEGAI SHIMASU

GLI ALLIEVI SALUTANO IL SENSEI: ONEGAI ITASHIMASU

## FINE DELLA LEZIONE

IL SENSEI SALUTA I MAESTRI OSPITI IN SEIZA NEL LATO JOSEKI:  
ARIGATO GOZAIMASU

I MAESTRI SALUTANO IL SENSEI: I MAESTRI RAFFORZANO IL SALUTO  
IN: DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA SENSEI

IL SENSEI SALUTA GLI ALLIEVI IN SEIZA NEL LATO SHIMOZA: ARIGATO  
GOZAIMASU

GLI ALLIEVI SALUTANO IL SENSEI: GLI ALLIEVI RAFFORZANO IL  
SALUTO IN:

DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA SENSEI .



# VI ° kyu

( XII ° kyu cintura bianca bambini)

## L'ACCETTAZIONE

Dopo 2 mesi di pratica costante, allenandosi almeno 2 volte la settimana, la partecipazione ad almeno **uno stage associativo** registrato nel budo pass, si presenta la domanda d'esame presso la segreteria del proprio dojo e dopo aver ricevuto l'autorizzazione del proprio maestro si potranno presentare gli esami durante gli stage associativi. Per i bambini i tempi di pratica sono più lunghi e gli esami vengono proposti dal maestro in base alle valutazioni individuali, alle capacità motorie e alla disciplina dimostrata.

All'esame ci si presenta con **il keikogi** in ordine con atteggiamento disciplinato e la posizione il più possibile eretta. Quando si viene chiamati dalla commissione si procede in **shikko** dal lato **shimoza** del tatami ci si ferma in posizione di rispetto di fronte alla commissione e si esegue il saluto. Il presidente della commissione dà l'inizio all'esame con la parola **hajime** .

### Per il sesto kyu vengono richieste:

- - la conoscenza della posizione di seiza
- - lo spostamento in suwari waza shikko.
- - in tachi waza la posizione sankaku ( posizione dei piedi )
- - Hidari no kamae (guardia sinistra).
- - Migi no Kamae (guardia destra)..
- - Ichi tenkan (primo tenkan), hidari e migi.
- - Irimi tenkan, hidari e migi
- - Mae ukemi e zempo kaiten ukemi, hidari e migi
- - Ushiro ukemi, hidari migi .

Con un battito di mani, il presidente della commissione indica il termine dell'esame, **sotodeshi** o **kohai** si ritira retrocedendo in **shikko** verso il lato **shimoza** del tatami e si posiziona a sinistra del **sempai** di riferimento.

**Dopo l'esame per cintura bianca si inizia la pratica dell'aikido vera e propria dove ci si avvicina al DO la VIA, il sentiero che conduce alla sublimazione dell'arte e alla preparazione psico fisica propedeutica all'allenamento, del controllo e dell'accettazione del dolore.**

# V<sup>o</sup> kyu cintura gialla .

## DO La Via .

Dopo 4 mesi di pratica costante, dall'ultimo esame, allenandosi almeno 2 volte la settimana, con la partecipazione ad almeno **uno stage validante AICS** registrato nel budo pass si presenta la domanda d'esame presso la segreteria del proprio dojo e dopo aver ricevuto l'autorizzazione del proprio Maestro si potranno presentare gli esami durante **gli stage validanti AICS**. Per i bambini i tempi di pratica sono più lunghi e gli esami vengono proposti dal maestro in base alle valutazioni individuali, alle capacità motorie e alla disciplina dimostrata.

All'esame ci si presenta con **il keikogi** in ordine con atteggiamento disciplinato e la posizione il più possibile eretta. Quando si viene chiamati dalla commissione si procede in **shikko** dal lato **shimoza** del tatami e ci si ferma in posizione di rispetto di fronte alla commissione e si esegue il saluto.

Il presidente della commissione da l'inizio all'esame con la parola **hajime**.

**Kihon: Gyaku hanmi, Ai hanmi** ( presa al polso speculare, presa al polso incrociata.)

## Suwari waza

Viene richiesta la conoscenza di tecniche di immobilizzazione in **suwari waza**: posizione **ai hanmi**, si inizia con il lato sinistro mano sinistra in **kamae** in contatto con **uke**.

Tecniche in suwari waza:

<b>ikkyo</b>	hidari e migi	omote	ura
<b>nikkyo</b>	hidari e migi	omote	ura

Con lo stesso **uke** si esegue poi **kokyu-ho** in avanti (**irimi**) di lato **hidari e migi** con il controllo del centro di **uke**, aumentando il ritmo fino ad arrivare alla proiezione di **uke** (generalmente alla quarta tecnica). Si passa poi alle tecniche in: **hanmi hantachi waza** .

## Hanmi hantachi waza:

tori in suwari waza con tre uke in tachi waza (in piedi),

tori deve saper evitare con gli spostamenti del corpo le prese degli uke che arrivano da diverse direzioni e proiettarli con movimenti di rotazione delle braccia e del corpo controllando il centro di uke. Senza eseguire il saluto i tre uke tornano in seiza nel lato joseki e un altro uke si presenta velocemente senza il saluto per le tecniche in tachi waza dopo alcune tecniche (4) un altro uke chiama il cambio pronunciando la frase UKE KOTAI SHIMASU ( la U finale non si pronuncia ).

## Tachi waza

Posizione di sankaku busto eretto hidari no kamae.

Tecniche in tachi waza :

presa gyaku hanmi	Kokyu nage (yoko irimi).	Omote	Ura
presa ai hanmi	Shi ho nage	Omote	Ura
attacco shomen uchi	Irimi nage	Omote	Ura
presa gyaku hanmi	Kote kaeshi	Omote	

Parte finale dell'esame **randori** con tre **uke**, movimenti di **tai sabaki** spostamenti sulla linea con attacchi in **shomen uchi** da tutte le direzioni senza effettuare tecniche o proiezioni per almeno 15 secondi poi tecniche libere **Jiyu waza**.

Con un battito di mani, il presidente della commissione indica il termine dell'esame, **sotodeshi** o **kohai** si posiziona in maniera perpendicolare alla commissione ed esegue il saluto prima agli uke e per ultimo alla commissione. Poi si ritira retrocedendo in **shikko** verso il lato **shimoza** del tatami e si posiziona a sinistra del sempai di riferimento.

Dopo l'esame di cintura gialla si continua con gli allenamenti cercando di collocarsi con rispetto e spirito di abnegazione nei confronti dei Senpai nell'intento di apprendere il ruolo di uke con estrema scioltezza diventando come L'ACQUA CHE TRASPARE.

# IV ° KYU cintura arancio

## L'acqua che traspare

Dopo 6 mesi di pratica costante, dall'ultimo esame, allenandosi almeno 2 volte la settimana, con la partecipazione ad almeno **uno stage validante AICS** registrato nel budo pass si presenta la domanda d'esame presso la segreteria del proprio dojo e dopo aver ricevuto l'autorizzazione del proprio Maestro si potranno presentare gli esami durante gli stage validanti AICS. Per i bambini i tempi di pratica sono più lunghi e gli esami vengono proposti dal maestro in base alle valutazioni individuali, alle capacità motorie e alla disciplina dimostrata.

All'esame ci si presenta con **il keikogi** in ordine con atteggiamento disciplinato e la posizione il più possibile eretta. Quando si viene chiamati dalla commissione si procede in **shikko** dal lato **shimoza** del tatami e ci si ferma in posizione di rispetto di fronte alla commissione e si esegue il saluto. Il presidente della commissione dà l'inizio all'esame con la parola **hajime**

## Kihon: ryotetori

Suwari waza

Viene richiesta la conoscenza di tecniche di immobilizzazione in **suwari waza**: posizione **ai hanmi**, si inizia con il lato sinistro mano sinistra in **kamae** in contatto con **uke**.

Tecniche in suwari waza:

<b>Ikkyo</b>	Hidari	Migi	Omote	Ura
<b>Nikkyo</b>	Hidari	Migi	Omote	Ura
<b>Sankyo</b>	Hidari	Migi	Omote	Ura

Con lo stesso **uke** si esegue poi **kokyu-ho** in avanti (**irimi**) **hidari e migi** con il controllo del centro di **uke**, aumentando il ritmo fino ad arrivare alla proiezione di **uke** (generalmente alla quarta tecnica). Si passa poi alle tecniche in: **hanmi hantachi waza**

Hanmi hantachi waza: tori in suwari waza con tre uke in tachi waza (in piedi),

Tori deve saper evitare con gli spostamenti del corpo le prese degli uke che arrivano da diverse direzioni e proiettarli con movimenti di rotazione delle braccia e del corpo controllando il centro di uke. Senza eseguire il saluto i tre uke tornano in seiza nel lato joseki e un altro uke si presenta velocemente senza il saluto per le tecniche in tachi waza dopo alcune tecniche, un altro uke chiama il cambio pronunciando la frase UKE KOTAI SHIMASU ( la U finale non si pronuncia ).

# Tachi waza

Posizione di sankaku busto eretto hidari no kamae.

Tecniche in tachi waza oltre le tecniche degli esami precedenti:

Presa ryotetori	Kokyu nage	Hidari e Migi	Omote ed Ura
Presa ryotetori	Irimi nage	Hidari e Migi	Omote ed Ura
Presa ryotetori	Shiho nage	Hidari e Migi	Omote ed Ura
Presa ryotetori	Kote kaeshi	Hidari e Migi	Omote ed Ura
Presa ryotetori	Tenchi nage	Hidari e Migi	Omote ed Ura
Presa ryotetori	Aiki nage	Hidari e Migi	Omote ed Ura
Presa Gyaku Hanmi	Uchi kaiten sankyo	Hidari e Migi	Ura

Conoscenze [yoko ukemi](#) (intesa come caduta laterale o negativa)

Parte finale dell'esame [randori](#) con tre [uke](#), attacchi in [shomen uchi](#) da tutte le direzioni, movimenti di tai sabaki ed evasione per circa 15 secondi poi tecniche da presentare: irimi nage, kokyu nage, shi ho nage Con un battito di mani, il presidente della commissione indica il termine dell'esame, [sotodeshi](#) o [kohai](#) si posiziona in maniera perpendicolare alla commissione ed esegue il saluto prima agli uke e per ultimo alla commissione. Poi si ritira retrocedendo in [shikko](#) verso il lato [shimoza](#) del tatami.

Dopo l'esame di cintura arancio si continua con gli allenamenti cercando di collocarsi con rispetto e spirito di abnegazione nei confronti dei Senpai nell'intento di apprendere il ruolo di uke con estrema scioltezza praticando l' ALLENAMENTO INTENSIVO

# III ° KYU Cintura verde

## L'allenamento intensivo

Dopo 8 mesi di pratica costante, dall'ultimo esame, allenandosi almeno 2 volte la settimana, con la partecipazione ad almeno **due stage validanti AICS** registrati nel budo pass si presenta la domanda d'esame presso la segreteria del proprio dojo e dopo aver ricevuto l'autorizzazione del proprio Maestro potranno presentare gli esami durante gli stage validanti AICS. Per i bambini i tempi di pratica sono più lunghi e gli esami vengono proposti dal maestro in base alle valutazioni individuali, alle capacità motorie e alla disciplina dimostrata.

All'esame ci si presenta con **il keikogi** in ordine con atteggiamento disciplinato e la posizione il più possibile eretta. Quando si viene chiamati dalla commissione si procede in **shikko** dal lato **shimoza** del tatami e ci si ferma in posizione di rispetto di fronte alla commissione e si esegue il saluto. Il presidente della commissione dà l'inizio all'esame con la parola **hajime**

## Kihon: katate ryotetori

Viene richiesta la conoscenza di tecniche di immobilizzazione in **suwari waza**: posizione **ai hanmi**, si inizia con il lato sinistro mano sinistra in **kamae** in contatto con **uke**.

Tecniche in suwari waza :

Ikkyo	Hidari e Migi	Omote	Ura
Nikkyo	Hidari e Migi	Omote	Ura
Sankyo	Hidari e Migi	Omote	Ura
Yonkyo	Hidari e Migi	Omote	Ura

Con lo stesso **uke** si esegue poi **kokyu-ho** in avanti (**irimi**) **hidari e migi** con il controllo del centro di **uke**, aumentando il ritmo fino ad arrivare alla proiezione di **uke** (generalmente alla quarta tecnica). si passa poi alle tecniche in: **hanmi hantachi waza**

Hanmi hantachi waza: tori in suwari waza con tre uke in tachi waza (in piedi), tori deve saper evitare con gli spostamenti del corpo le prese degli uke che arrivano da diverse direzioni e proiettarli con movimenti di rotazione delle braccia e del corpo controllando il centro di uke. Senza eseguire il saluto i tre uke tornano in seiza nel lato joseki e un altro uke si presenta velocemente senza il saluto per le tecniche in tachi waza dopo alcune tecniche, un altro uke chiama il cambio pronunciando la frase UKE KOTAI SHIMASU ( la U finale non si pronuncia ).



## Tachi waza

Posizione di sankaku busto eretto hidari no kamae.

Tecniche in tachi waza oltre le tecniche degli esami precedenti:

Presa Katate ryotetori	Kokyu nage	Hidari e Migi	Omote e Ura
Presa Katate ryotetori	Irimi nage	Hidari e Migi	Omote e Ura
Presa Katate ryotetori	Shi ho nage	Hidari e Migi	Omote e Ura
Presa Katate ryotetori	Kote kaeshi	Hidari e Migi	Ura
Presa Katate ryotetori	Ude kime nage	Hidari e Migi	Omote e Ura
Presa Katate ryotetori	Kokyu jiyu waza	Hidari e Migi	Omote e Ura
Attacco chudan tsuki	Nikkio	Hidari e Migi	Omote
Attacco chudan tsuki	Kote kaeshi nage	Hidari e Migi	Ura
Attacco chudan tsuki	Ude kime nage	Hidari e Migi	Omote e Ura
Attacco shomen uchi	Soto kaiten nage	Hidari e Migi	Omote e Ura
Attacco yokomen uchi	Shi ho nage	Hidari e Migi	Omote e Ura

## Conoscenze di tutti i tipi di cadute.

Parte finale dell'esame **randori** con tre **uke**, attacchi in **shomen uchi** da tutte le direzioni, tecniche da presentare: irimi nage, kokyu nage, shi ho nage kote kaeshi  
Con un battito di mani, il presidente della commissione indica il termine dell'esame, **sotodeshi** o **kohai** si posiziona in maniera perpendicolare alla commissione ed esegue il saluto prima agli uke e per ultimo alla commissione. Poi si ritira retrocedendo in **shikko** verso il lato **shimoza** del tatami.

Dopo l'esame di cintura verde si continua con gli allenamenti cercando di aggiungere sessioni di allenamento almeno tre alla settimana, partecipare in maniera attiva agli stage associativi, iniziare a piegare l'hakama al termine delle lezioni alle cinture più alte, collocarsi con rispetto e spirito di abnegazione nei confronti dei Senpai nell'intento di apprendere il ruolo di uke con estrema scioltezza. Con l'allenamento intensivo si mira a aggiungere la fluidità dei movimenti determinati a formare il carattere per L'APPRENDIMENTO

# II ° KYU Cintura blu

## L'apprendimento

Dopo 10 mesi di pratica costante, dall'ultimo esame, allenandosi almeno 2 volte la settimana, con la partecipazione ad almeno **due stage validanti AICS** registrati nel budo pass si presenta la domanda d'esame presso la segreteria del proprio dojo e dopo aver ricevuto l'autorizzazione del proprio Maestro si potranno presentare gli esami durante gli stage validanti AICS. Per i bambini i tempi di pratica sono più lunghi e gli esami vengono proposti dal maestro in base alle valutazioni individuali, alle capacità motorie e alla disciplina dimostrata.

All'esame ci si presenta con **il keikogi** in ordine con atteggiamento disciplinato e la posizione il più possibile eretta. Quando si viene chiamati dalla commissione si procede in **shikko** dal lato **shimoza** del tatami e ci si ferma in posizione di rispetto di fronte alla commissione e si esegue il saluto. Il presidente della commissione dà l'inizio all'esame con la parola **hajime**

## Kihon: ushiro ryotetori

Suwari waza

Viene richiesta la conoscenza di tecniche di immobilizzazione in **suwari waza**: posizione **ai hanmi**, si inizia con il lato sinistro mano sinistra in **kamae** in contatto con **uke**.

Tecniche in suwari waza:

Ikkyo	Hidari e Migi	Omote	Ura
Nikkyo	Hidari e Migi	Omote	Ura
Sankyo	Hidari e Migi	Omote	Ura
Yonkyo	Hidari e Migi	Omote	Ura
Gokyo	Hidari e Migi		Ura

Con lo stesso **uke** si esegue poi **kokyu-ho** in avanti (**irimi**) **hidari e migi** con il controllo del centro di **uke**, aumentando il ritmo fino ad arrivare alla proiezione di **uke** (generalmente alla quarta tecnica). si passa poi alle tecniche in: **hanmi hantachi waza**

Hanmi hantachi waza: tori in suwari waza con tre uke in tachi waza (in piedi), tori deve saper evitare con gli spostamenti del corpo le prese degli uke che arrivano da diverse direzioni e proiettarli con movimenti di rotazione delle braccia e del corpo controllando il centro di uke. Senza eseguire il saluto i tre uke tornano in seiza nel lato joseki e un altro uke si presenta velocemente senza il saluto per le tecniche in tachi waza dopo alcune tecniche, un altro uke chiama il cambio pronunciando la frase UKE KOTAI SHIMASU ( la U finale non si pronuncia ).

# Tachi waza

Posizione di sankaku busto eretto hidari no kamae.

Tecniche in tachi waza oltre le tecniche degli esami precedenti.

Presa Ushiro ryote tori	Kokyu nage	Hidari e Migi	Omote e Ura
Presa Ushiro ryote tori	Irimi nage	Hidari e Migi	Ura
Presa Ushiro ryote tori	Shiho nage	Hidari e Migi	Ura
Presa Ushiro ryote tori	Kote kaeshi	Hidari e Migi	Omote e Ura
Presa Ushiro ryote tori	Uchi kaiten nage	Hidari e Migi	Ura
Presa Ushiro ryote tori	Soto Kaitennage	Hidari e Migi	Omote e Ura
Attacco chudan tsuki	Kokyu nage	Hidari e Migi	Omote
Attacco chudan tsuki	Irimi nage	Hidari e Migi	Omote e Ura
Attacco chudan tsuki	Shiho nage	Hidari e Migi	Omote e Ura
Attacco chudan tsuki	Kote kaeshi	Hidari e Migi	Omote e Ura
Attacco chudan tsuki	Ude kime nage	Hidari e Migi	Omote e Ura
Attacco chudan tsuki	Ushiro kiri otoshi	Hidari e Migi	Omote
Attacco shomen uchi	Kokyu nage	Hidari e Migi	Omote e Ura
Attacco shomen uchi	Irimi nage	Hidari e Migi	Omote e Ura
Attacco shomen uchi	Shi ho nage	Hidari e Migi	Omote e Ura
Attacco shomen uchi	Kote kaeshi	Hidari e Migi	Omote e Ura
Attacco shomen uchi	Uchi kaiten nage	Hidari e Migi	Ura
Attacco shomen uchi	Sotokaiten nage	Hidari e Migi	Omote
Attacco shomen uchi	Koshi nage	Hidari e Migi	Omote
Attacco Yokomen uchi	Kokyu nage	Hidari e Migi	Omote e Ura
Attacco Yokomen uchi	Irimi nage	Hidari e Migi	Omote e Ura
Attacco Yokomen uchi	Shi ho nage	Hidari e Migi	Omote e Ura
Attacco Yokomen uchi	Kote kaeshi	Hidari e Migi	Ura
Attacco Yokomen uchi	Uchi kaiten nage	Hidari e Migi	Ura
Attacco Yokomen uchi	Sotokaiten nage	Hidari e Migi	Omote
Attacco Sotomen uchi	Uchi kaiten nage	Hidari e Migi	Ura
Attacco Sotomen uchi	Soto kaiten nage	Hidari e Migi	Omote 11

Presca e attacco Katatori menuchi	Nikkyo	Hidari e Migi	Ura
Presca e attacco Katatori menuchi	Kokyu nage	Hidari e Migi	Omote e Ura
Presca e attacco Katatori menuchi	Irimi nage	Hidari e Migi	Ura
Presca e attacco Katatori menuchi	Shi ho nage	Hidari e Migi	Omote
Presca e attacco Katatori menuchi	Kote kaeshi	Hidari e Migi	Ura

Parte finale dell'esame **randori** con tre **uke**, attacchi in **shomen uchi** da tutte le direzioni, tecniche da presentare: irimi nage, kokyu nage, shi ho nage kote kaeshi. Con un battito di mani, il presidente della commissione indica il termine dell'esame, **sotodeshi** o **kohai** si posiziona in maniera perpendicolare alla commissione ed esegue il saluto prima agli uke e per ultimo alla commissione. Poi si ritira retrocedendo in **shikko** verso il lato **shimoza** del tatami.

## Conoscenza di tutti i tipi di cadute

Dopo l'esame di cintura blu si continua con gli allenamenti cercando di collocarsi con rispetto e spirito di abnegazione nei confronti dei Senpai nell'intento di apprendere il ruolo di uke con estrema scioltezza. Con il passaggio a cintura blu viene dato il permesso di indossare l' Hakama. Si diventa quindi assistenti di dojo, aiutanti del maestro come uke e come collaboratori a livello organizzativo e pratico nel perseguire gli scopi del dojo si eseguono i principi dell'aikido per portare uchideshi al livello della CONOSCENZA

# I ° KYU Cintura marrone

## La Conoscenza

Dopo 12 mesi di pratica costante, dall'ultimo esame, allenandosi almeno 2 volte la settimana, con la partecipazione ad almeno tre **stage validanti AICS** registrati nel budo pass si presenta la domanda d'esame presso la segreteria del proprio dojo e dopo aver ricevuto l'autorizzazione del proprio Maestro si potranno presentare gli esami durante gli stage validanti AICS. Ai ragazzi che passano al corso adulti il riconoscimento tecnico viene rilasciato a discrezione del maestro di riferimento (**Sensei**).

All'esame ci si presenta con **il keikogi** in ordine con atteggiamento disciplinato e la posizione il più possibile eretta. Quando si viene chiamati dalla commissione si procede in **shikko** dal lato **shimoza** del tatami e ci si ferma in posizione di rispetto di fronte alla commissione e si esegue il saluto. Il presidente della commissione dà l'inizio all'esame con la parola **hajime**

### Kihon: ushiro katatori kubishime

Viene richiesta la conoscenza di tecniche di immobilizzazione in **suwari waza**: posizione **ai hanmi**, si inizia con il lato sinistro mano sinistra in **kamae** in contatto con **uke**.

**Gokyo** viene eseguito su attacco di **Yokomen Uchi**

Ikkyo	Hidari e Migi	Omote	Ura
Nikkyo	Hidari e Migi	Omote	Ura
Sankyo	Hidari e Migi	Omote	Ura
Yokyo	Hidari e Migi	Omote	Ura
Gokyo	Hidari e Migi		Ura

Con lo stesso **uke** si esegue poi **kokyu-ho** in avanti (**irimi**) **hidari e migi** con il controllo del centro di **uke**, aumentando il ritmo fino ad arrivare alla proiezione di **uke** (generalmente alla quarta tecnica). si passa poi alle tecniche in: **hanmi hantachi waza**.

Hanmi hantachi waza: tori in suwari waza con tre uke in tachi waza (in piedi), tori deve saper evitare con gli spostamenti del corpo le prese degli uke che arrivano da diverse direzioni e proiettarli con movimenti di rotazione delle braccia e del corpo controllando il centro di uke. Senza eseguire il saluto i tre uke tornano in seiza nel lato joseki e un altro uke si presenta velocemente senza il saluto per le tecniche in tachi waza dopo alcune tecniche, un altro uke chiama il cambio pronunciando la frase UKE KOTAI SHIMASU ( la U finale non si pronuncia ).

## Tachi waza

Posizione di sankaku busto eretto hidari no kamae.

Tecniche in tachi waza oltre le tecniche degli esami precedenti:

Ushiro katatori Kubishime	Kokyu nage	Hidari e Migi	Omote
Ushiro katatori Kubishime	Irimi nage	Hidari e Migi	Omote
Ushiro katatori Kubishime	Sumi Otoshi	Hidari e Migi	Omote
Ushiro katatori Kubishime	Sankyo	Hidari e Migi	Omote

Presa Katatori Kubishime	Kokyu nage	Hidari e migi	Omote ed Ura
Presa Katatori Kubishime	Irimi nage	Hidari e migi	Omote ed Ura
Presa Katatori Kubishime	Shi ho nage	Hidari e migi	Omote ed Ura
Presa Ryo mune dori	Kokyu nage	Hidari e migi	Omote ed Ura
Presa Ryo mune dori	Irimi nage	Hidari e migi	Omote ed Ura
Presa Ryo mune dori	Shi ho nage	Hidari e migi	Omote ed Ura
Presa Ryo mune dori	Aiki Otoshi	Hidari e migi	Omote ed Ura
Presa Ryo mune dori	Kote Kaeshi	Hidari e migi	Omote ed Ura
Presa Ryo mune dori	Nikkyo	Hidari e migi	Omote ed Ura
Presa Ushiro Eri dori	Irimi nage	Hidari e migi	Omote ed Ura
Presa Ushiro Eri dori	Kote Kaeshi	Hidari e migi	Omote ed Ura
Presa Ushiro Eri dori	Sumi Otoshi	Hidari e migi	Omote ed Ura
Presa Ushiro Eri dori	Shi ho nage	Hidari e migi	Omote ed Ura
Attacco chudan tsuki	Kokyu nage	Hidari e migi	Omote ed Ura
Attacco chudan tsuki	Irimi nage	Hidari e migi	Omote ed Ura
Attacco chudan tsuki	Shi ho nage	Hidari e migi	Omote ed Ura
Attacco chudan tsuki	Kote Kaeshi	Hidari e migi	Omote ed Ura
Attacco chudan tsuki	Ude kime nage	Hidari e migi	Omote ed Ura
Attacco chudan tsuki	Soto Kaiten nage	Hidari e migi	Omote ed Ura
Attacco chudan tsuki	Uchi kaiten nage	Hidari e migi	Omote ed Ura
Attacco shomen uchi	Kokyu nage	Hidari e migi	Omote ed Ura
Attacco shomen uchi	Irimi nage	Hidari e migi	Omote ed Ura
Attacco shomen uchi	Shi ho nage	Hidari e migi	Omote ed Ura
Attacco shomen uchi	Kote Kaeshi	Hidari e migi	Omote ed Ura
Attacco yokomen uchi	Kokyu nage	Hidari e migi	Omote ed Ura 14

Attacco yokomen uchi	Irimi nage	Hidari e migi	Omote ed Ura
Attacco yokomen uchi	Shi ho nage	Hidari e migi	Omote ed Ura
Attacco yokomen uchi	Kote Kaeshi	Hidari e migi	Omote ed Ura
Attacco yokomen uchi	Soto Kaiten nage	Hidari e migi	Omote ed Ura
Attacco yokomen uchi	Uchi kaiten nage	Hidari e migi	Omote ed Ura
Attacco soto men uchi	Soto Kaiten nage	Hidari e migi	Omote ed Ura
Attacco soto men uchi	Uchi kaiten nage	Hidari e migi	Omote ed Ura
Katatori menuchi	Nikkyo	Hidari e migi	Omote ed Ura
Katatori menuchi	Kokyu nage	Hidari e migi	Omote ed Ura
Katatori menuchi	Irimi nage	Hidari e migi	Omote ed Ura
Katatori menuchi	Shi ho nage	Hidari e migi	Omote ed Ura
Katatori menuchi	Kote Kaeshi	Hidari e migi	Omote ed Ura
Preso Ryotetori	Koshi nage	Hidari e migi	Omote ed Ura

## Conoscenze di tutti i tipi di cadute

Parte finale dell'esame **randori** con tre **uke**, attacchi in **shomen uchi** e **chudan tsuki** da tutte le direzioni, tecniche da presentare: irimi nage, kokyu nage, shi ho nage kote kaeshi Con un battito di mani, il presidente della commissione indica il termine dell'esame, **sotodeshi** o **kohai** si posiziona in maniera perpendicolare alla commissione ed esegue il saluto prima agli uke e per ultimo alla commissione. Poi si ritira retrocedendo in **shikko** verso il lato **shimoza** del tatami.

Dopo l'esame di cintura marrone si continua con gli allenamenti cercando di collocarsi con rispetto e spirito di abnegazione nei confronti dei Senpai nell'intento di apprendere il ruolo di uke con estrema scioltezza .Con il passaggio a cintura marrone si inizia l'allenamento con le armi Jo e bokken

Si continua la pratica di assistenti di dojo , aiutanti del maestro, come uke e come collaboratori a livello organizzativo e pratico. Nel perseguire gli scopi del dojo si eseguono i principi dell'aikido per portare sotodeshi e uchideshi al livello della pratica per cintura nera : **PRINCIPIANTI**

# SHO DAN cintura nera

## Principiante

Dopo 12 mesi di pratica costante, dall'ultimo esame, allenandosi almeno 3 volte la settimana, con la partecipazione ad almeno **quattro stage validanti AICS** registrati nel budo pass si presenta la domanda d'esame presso la segreteria del proprio dojo e dopo aver ricevuto l'autorizzazione del proprio Maestro si potranno presentare gli esami durante gli stage validanti AICS. Ai ragazzi che passano al corso adulti il riconoscimento tecnico viene rilasciato a discrezione del maestro di riferimento (**Sensei**).

All'esame ci si presenta con **il keikogi** in ordine con atteggiamento disciplinato e la posizione il più possibile eretta. Quando si viene chiamati dalla commissione si procede in **shikko** dal lato **shimoza** del tatami e ci si ferma in posizione di rispetto di fronte alla commissione e si esegue il saluto. Il presidente della commissione dà l'inizio all'esame con la parola **hajime**

**Kihon: kata di jo del M° Kobayashi, Sho den di aikiken.**

Viene richiesta la conoscenza di tecniche di immobilizzazione in **suwari waza**: posizione **ai hanmi**, si inizia con il lato sinistro mano sinistra in **kamae** in contatto con **uke**. **Gokyo** viene eseguito su attacco di **Yokomen Uchi**.

Tecniche in suwari waza:

Ikkyo	Hidari e migi	Omote	Ura
Nikkyo	Hidari e migi	Omote	Ura
Sankyo	Hidari e migi	Omote	Ura
Yonkyo	Hidari e migi	Omote	Ura
Gokyo	Hidari e migi		Ura

Con lo stesso **uke** si esegue poi **kokyu-ho** in avanti (**irimi**) **hidari e migi** con il controllo del centro di **uke**, aumentando il ritmo fino ad arrivare alla proiezione di **uke** (generalmente alla quarta tecnica). si passa poi alle tecniche in: **hanmi hantachi waza**

Hanmi hantachi waza: tori in suwari waza con tre uke in tachi waza (in piedi),

tori deve saper evitare con gli spostamenti del corpo le prese degli uke che arrivano da diverse direzioni e proiettarli con movimenti di rotazione delle braccia e del corpo controllando il centro di uke. Senza eseguire il saluto i tre uke tornano in seiza nel lato joseki e un altro uke si presenta velocemente senza il saluto per le tecniche in tachi waza dopo alcune tecniche, un

altro uke chiama il cambio pronunciando la frase UKE KOTAI SHIMASU ( la U finale non si pronuncia ).



## Tachi waza

Posizione di sankaku busto eretto hidari no kamae.

Tecniche in tachi waza oltre le tecniche degli esami precedenti:

Presa Katatori Kubishime	Kokyu nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Presa Katatori Kubishime	Irimi nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Presa Katatori Kubishime	Shi ho nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Presa Ryo mune dori	Kokyu nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Presa Ryo mune dori	Irimi nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Presa Ryo mune dori	Aiki otoshi	Hidari e Migi	Omote ed ura
Presa Ryo mune dori	Kote Kaeshi	Hidari e Migi	Omote ed ura
Presa Ryo mune dori	Nikkyo	Hidari e Migi	Omote ed ura
Presa Ryo mune dori	Shi ho nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Presa Ushiro eri dori	Irimi nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Presa Ushiro eri dori	Shi ho nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Presa Ushiro eri dori	Kote Kaeshi	Hidari e Migi	Omote ed ura
Presa Ushiro eri dori	Sumi Otoshi	Hidari e Migi	Omote ed ura
Presa Ushiro eri dori	Nikkyo	Hidari e Migi	Omote ed ura
Ushiro Ryo hiji tori	Irimi nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Ushiro Ryo hiji tori	Shi ho nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Ushiro Ryo hiji tori	Kote Kaeshi	Hidari e Migi	Omote ed ura
Ushiro Ryo hiji tori	Sumi Otoshi	Hidari e Migi	Omote ed ura
Ushiro Ryo hiji tori	Uchi kaiten nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Ushiro Ryo hiji tori	Soto kaiten nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Ushiro Ryo kata tori	Irimi nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Ushiro Ryo kata tori	Shi ho nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Ushiro Ryo kata tori	Kote Kaeshi	Hidari e Migi	Omote ed ura
Ushiro Ryo kata tori	Sumi Otoshi	Hidari e Migi	Omote ed ura
Ushiro Ryo kata tori	Uchi kaiten nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Ushiro Ryo kata tori	Soto kaiten nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Ushiro Ryo te tori	Kote kaeshi	Hidari e Migi	Omote ed ura
Attacco chudan tsuki	Kokyu nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Attacco chudan tsuki	Irimi nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Attacco chudan tsuki	Shi ho nage	Hidari e Migi	Omote ed ura 17

Attacco chudan tsuki	Kote Kaeshi	Hidari e Migi	Omote ed ura
Attacco chudan tsuki	Ude kime nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Attacco shomen uchi	Kokyu nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Attacco shomen uchi	Irimi nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Attacco shomen uchi	Shi ho nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Attacco shomen uchi	Kote Kaeshi	Hidari e Migi	Omote ed ura
Attacco shomen uchi	Uchi kaiten nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Attacco shomen uchi	Soto kaiten nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Attacco yokomen uchi	Kokyu nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Attacco yokomen uchi	Irimi nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Attacco yokomen uchi	Shi ho nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Attacco yokomen uchi	Kote Kaeshi	Hidari e Migi	Omote ed ura
Attacco yokomen uchi	Uchi kaiten nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Attacco yokomen uchi	Soto kaiten nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Attacco sotomen uchi	Uchi kaiten nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Attacco sotomen uchi	Soto kaiten nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Kata tori men uchi	Nikkyo	Hidari e Migi	Omote ed ura
Kata tori men uchi	Kokyu nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Kata tori men uchi	Irimi nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Kata tori men uchi	Shi ho nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Kata tori men uchi	Kote Kaeshi	Hidari e Migi	Omote ed ura
Katate ryo te tori	Koshi nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Ryote tori	Koshi nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Gyaku Hanmi	Koshi nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Shomen uchi	Koshi nage	Hidari e Migi	Omote ed ura
Ushiro ryotetori	Koshi nage	Hidari e Migi	Omote ed ura

Conoscenze di tutti i tipi di cadute

# Aiki jo

Presentazione del jo e saluto iniziale in tachi waza.

Esecuzione del kata del Maestro Kobayashi ed il primo kihon del maestro Savegnago.

Esecuzione dei tre principi di base choku tsuki , kaeshi tsuki, furi komi su attacco di tsuki con il controllo del centro.

Esecuzione dei tre principi di base choku tsuki , kaeshi tsuki, furi komi con il controllo del cuore, pollice, gola su tsuki,

tempia, pollice, gola su kaeshi tsuki,

gola, pollice, gola su furikomi.

Terza forma con kiai.

Esecuzione dei tre principi con sviluppo di tecniche Kaeshi (kihon)

sequenze:

1 su attacco di tsuki: choku tsuki, uke nagashi, yokomen.

2 su attacco di tsuki:Kaeshi tsuki, toma katate uchi.

3 su attacco di tsuki:Furikomi tsuki, hasso kaeshi men uchi.

Presentazione della prima parte del kata del Maestro Kobayashi con uke.

Saluto finale con Uke .

Saluto finale alla commissione in tachi waza con il jo, uke retrocede verso shimoza e consegna il jo al sotodeshi dedicato alle armi il quale con il bokken posato sul tatami di fronte alle ginocchia alza le mani per ricevere il jo da chi sta facendo l'esame, lo posa sul tatami davanti al bokken. Prende il bokken e lo alza sopra la testa offrendolo a chi sta facendo l'esame, il quale lo prende e ponendolo sul lato sinistro si pone in seiza di fronte alla commissione ed esegue il saluto iniziale.

## Aiki ken

- - Happo giri
- - 13 Sho den.
- - Tre principi *matzu no tachi, ume no tachi, take no tachi*.
- - Descrizione di *Otonashi no ken*.

Parte finale dell'esame *randori* con quattro *uke*, *attacchi e prese libere* da tutte le direzioni, tecniche da presentare: *libere*. Con un battito di mani, il presidente della commissione indica il termine dell'esame, *sotodeshi* o *kohai* si posiziona in maniera perpendicolare alla commissione ed esegue il saluto prima agli *uke* e per ultimo alla commissione. Poi si ritira retrocedendo in *shikko* verso il lato *shimoza* del tatami.

Dopo l'esame di cintura nera si continua con gli allenamenti cercando di collocarsi con rispetto e spirito di abnegazione nei confronti dei sempai più anziani nell'intento di apprendere il ruolo di *uke* con estrema scioltezza . Si continua la pratica di allenatori di dojo , aiutanti del maestro come *uke* e come collaboratori a livello organizzativo e pratico. Nel perseguire gli scopi del dojo si eseguono i principi dell'aikido per portare *sotodeshi* al livello della pratica per cintura nera *ni dan*.

Per chi vuole intraprendere la via dell'insegnamento previa l'autorizzazione del maestro di riferimento (*Sensei*) può fare richiesta tramite la segreteria del dojo di appartenenza di partecipare ai corsi per *allenatore nazionale di Aikido AICS*.

# NI DAN

## PRINCIPIANTE

Dopo 24 mesi di pratica costante, dall'ultimo esame, allenandosi almeno 3 volte la settimana, con la partecipazione ad almeno 8 stage validanti AICS registrati nel budo pass si presenta la domanda d'esame presso la segreteria del proprio dojo e dopo aver ricevuto l'autorizzazione del proprio Maestro si potranno presentare gli esami durante gli **stage validanti AICS**.

All'esame ci si presenta con **il keikogi** in ordine con atteggiamento disciplinato e la posizione il più possibile eretta. Quando si viene chiamati dalla commissione si procede in **shikko** dal lato **shimoza** del tatami e ci si ferma in posizione di rispetto di fronte alla commissione e si esegue il saluto. Il presidente della commissione dà l'inizio all'esame con la parola **hajime**.

### Kihon: meguri e futari dori

Suwari waza

Viene richiesta la conoscenza di tecniche di immobilizzazione in **suwari waza**: posizione **ai hanmi**, si inizia con il lato sinistro mano sinistra in **kamae** in contatto con **uke**.

Le tecniche in **suwari waza** per **ni dan** sono le stesse degli esami precedenti e devono essere eseguite **entro 1 minuto e mezzo**.

Ikkyo, Nikkyo, Sankyo, Yonkyo hidari e migi omote ed ura.

Gokyo su Attacco di yokomen uchi solo la forma Ura.

Con lo stesso **uke** si esegue poi **kokyu-ho** in avanti (**irimi**) **hidari e migi** con il controllo del centro di **uke**, aumentando il ritmo fino ad arrivare alla proiezione di **uke** (generalmente alla quarta tecnica). si passa poi alle tecniche in: **hanmi hantachi waza**

Hanmi hantachi waza: tori in suwari waza con **quattro** uke in tachi waza (in piedi), tori deve saper evitare con gli spostamenti del corpo le prese degli uke che arrivano da diverse direzioni e proiettarli con movimenti di rotazione delle braccia e del corpo controllando il centro di uke. Senza eseguire il saluto i 4 uke tornano in seiza nel lato joseki e un altro uke si presenta velocemente senza il saluto per le tecniche in tachi waza dopo alcune tecniche, un altro uke chiama il cambio pronunciando la frase UKE KOTAI SHIMASU ( la U finale non si pronuncia ).

## Tachi waza

Posizione di sankaku busto eretto hidari no kamae.

Per l'esame ni dan si deve essere preparati su tutte le tecniche dei precedenti esami, si richiede una esecuzione con particolare attenzione ai meguri, rotazioni, tipici della scuola del Maestro [Kobayashi](#). Scioltezza postura e atteggiamento saranno valutati come test fondamentale per il buon esito dell'esame.

Dopo un excursus di tecniche miste a scelta dell'esaminando per un periodo di tempo tra i 10 e i 15 minuti dove si deve dimostrare di aver fatto propri i concetti dei [meguri](#) si passa a [Futari dori](#):

Due Uke	Presca katate ryotetori	Kokyu nage	Hidari e migi	Ura
Due Uke	Presca katate ryotetori	Shi ho nage	Hidari e migi	Ura
Due Uke	Presca katate ryotetori	Sankyo	Hidari e migi	Omote
Due Uke	Presca katate ryotetori	Jugi garami	Hidari e migi	Omote
Due Uke	Presca katate ryotetori	Kokyu	Hidari e migi	Omote e ura
Due Uke	Presca katate ryotetori	Irimi	Hidari e migi	Omote e ura

## Tanto dori

Con il tanto vengono giudicati, il controllo dell'arma, l'efficienza della tecnica ed il rispetto per [uke](#).

Su attacco [tsuki](#), [tecniche hijikime osae](#), [kote kaeshi](#), [ushiro katatori kubishime](#), [ude garami](#).

Su attacco [sho men](#), [shi ho nage](#), [kote kaeshi](#), [uchi kaiten sankyo](#). Sei, otto tecniche ben preparate sono sufficienti. Solo in [migi hanmi](#).

## Jo

Presentazione del jo e saluto iniziale in [tachi waza](#).

Esecuzione del [kata](#) del Maestro [Kobayashi](#) il primo ed il secondo kihon del maestro [Savegnago](#).

Esecuzione dei tre principi di base [choku tsuki](#) , [kaeshi tsuki](#), [furi komi](#) su attacco di [tsuki](#) con il controllo del centro.

Esecuzione dei tre principi di base [choku tsuki](#) , [kaeshi tsuki](#), [furi komi](#) con il controllo del [cuore](#), [pollice](#), [gola su tsuki](#),

[tempia](#), [pollice](#), [gola su kaeshi tsuki](#),

[gola](#), [pollice](#), [gola su furikomi](#).

Terza forma con [kia](#).

Esecuzione dei tre principi con sviluppo di tecniche [Kaeshi \(kihon\)](#)

Su attacco [hidari tsuki](#), [kaeshi tsuki migi](#), [kaeshi tsuki hidari](#),

risposta [tsuki](#), [uke nagashi yokomen](#), [gyaku yoko men](#) .

Su attacco [tsuki](#), [kaeshi tsuki migi](#).

risposta [kaeshi tsuki](#), [uke nagashi](#), [toma katateuchi](#) (quattro forme).

Su attacco [tsuki](#), [kotai kamae](#), [yokomen kaeshi](#),

risposta [furi komi](#), [hasso kaeshi](#), [gyaku furi kumi](#), [gyaku yoko men](#) .

Kata del Maestro Kobayashi con 2 uke.

## Jo dori

Il jo dori è un randori con il bastone e tre uke . La strategia, i movimenti di anticipo e i meguri devono essere trasmessi in questa pratica.

## Aiki ken

- - [Happo giri](#)
- - 13 [Sho den.](#)
- - 8 [Okuden](#)
- - Tre principi [matzu no tachi](#), [ume no tachi](#), [take no tachi](#).
- - Descrizione di [Otonashi no ken](#).

Happo giri in senso orario e antiorario ( antiorario senza tsuki) presentazione dei principi con un uke e scambi fino ai doppi kaeshi hidari migi.

## Randori

Parte finale dell'esame randori con quattro uke, attacchi da shomen uchi e chudantsuki e tutte le prese, da tutte le direzioni Tecniche: tutte.

Dopo l'esame di **NI DAN** si continua con gli allenamenti cercando di collocarsi con rispetto e spirito di abnegazione nei confronti dei sempai più anziani nell'intento di apprendere il ruolo di uke con estrema scioltezza . Si continua la pratica di allenatori di dojo , aiutanti del maestro come uke e come collaboratori a livello organizzativo e pratico. Nel perseguire gli scopi del dojo si eseguono i principi dell'aikido per portare sotodeshi al livello della pratica per cintura nera [San dan](#).

Per chi vuole intraprendere la via dell'insegnamento previa l'autorizzazione del maestro di riferimento ([Sensei](#)) può fare richiesta tramite la segreteria del dojo di appartenenza di partecipare ai corsi per **Istruttore nazionale di Aikido AICS**.



# SAN DAN

Dopo 36 mesi di pratica costante, dall'ultimo esame, allenandosi almeno 3 volte la settimana, con la partecipazione ad almeno **12 stage validanti AICS** registrati nel budo pass si presenta la domanda d'esame presso la segreteria del proprio dojo e dopo aver ricevuto l'autorizzazione del proprio Maestro si potranno presentare gli esami durante gli **stage validanti AICS**.

All'esame ci si presenta con **il keikogi** in ordine con atteggiamento disciplinato e la posizione il più possibile eretta. Quando si viene chiamati dalla commissione si procede in **shikko** dal lato **shimoza** del tatami e ci si ferma in posizione di rispetto di fronte alla commissione e si esegue il saluto. Il presidente della commissione dà l'inizio all'esame con la parola **hajime**

## Kihon: kaeshi waza

Suwari waza

Viene richiesta la conoscenza di tecniche di immobilizzazione in **suwari waza**: posizione **ai hanmi**, si inizia con il lato sinistro mano sinistra in **kamae** in contatto con **uke**.

Per San dan oltre la conoscenza delle tecniche di base viene richiesta una serie di tecniche in libera progressione **Jiyu waza** (almeno 10) fino ad arrivare al hanmi hantachi waza.

Con lo stesso **uke** si eseguono tecniche in hanmi hantachi waza per passare poi a **kokyu-ho**.

Hanmi hantachi waza: tori in suwari waza con quattro uke in tachi waza (in piedi), tori deve saper evitare con gli spostamenti del corpo le prese degli uke che arrivano da diverse direzioni e proiettarli con movimenti di rotazione delle braccia e del corpo. Per san dan si termina hanmi hantachi senza aspettare che sia la commissione a dare il comando. Senza eseguire il saluto i quattro uke tornano in seiza nel lato joseki e un altro uke si presenta velocemente senza il saluto per le tecniche in tachi waza dopo alcune tecniche, un altro uke chiama il cambio pronunciando la frase UKE KOTAI SHIMASU ( la U finale non si pronuncia ).

## Tachi waza

Posizione di sankaku busto eretto hidari no kamae.

Per l'esame san dan si deve essere preparati su tutte le tecniche dei precedenti esami, si richiede una esecuzione con particolare attenzione ai meguri, rotazioni, tipici della scuola del Maestro Kobayashi. Scioltezza postura e atteggiamento saranno valutati come test fondamentale per il buon esito dell'esame.

Dopo un excursus di tecniche miste a scelta dell'esaminando per un periodo di tempo tra i 10 e i 15 minuti dove si deve dimostrare di aver fatto propri i concetti dei meguri si passa a kaeshi waza dove uke diventa tori e tori che diventato da uke trasforma la tecnica subita in contro tecnica.

## Tanto dori

Con il tanto vengono giudicati, il controllo dell'arma, l'efficienza della tecnica ed il rispetto per [uke](#).

Almeno tre tecniche in seiza.

Su attacco [tsuki](#), [tecniche hijikime osae](#), [kote kaeshi](#), [ushiro katatori kubishime](#), [ude garami](#).

Su attacco [sho men](#), [shi ho nage](#), [kote kaeshi](#), [uchi kaiten sankyo](#). Sei, otto tecniche ben preparate sono sufficienti. Solo in [migi hanmi](#).

Esecuzione di tecniche di disarmo con [2 uke](#).

## JO

Presentazione del jo e saluto iniziale in *tachi waza*.

Esecuzione del *kata* del Maestro *Kobayashi* il primo, il secondo ed il terzo *kihon* del maestro *Savegnago*.

Esecuzione dei tre principi di base *choku tsuki* , *kaeshi tsuki*, *furi komi* su attacco di *tsuki* con il controllo del centro.

Esecuzione dei tre principi di base *choku tsuki* , *kaeshi tsuki*, *furi komi* con il controllo del cuore, pollice, gola su *tsuki*,

tempia, pollice, gola su *kaeshi tsuki*,

gola, pollice, gola su *furikomi*.

Terza forma con *kiai*.

Esecuzione dei tre principi con sviluppo di tecniche *Kaeshi (kihon)*

Su attacco *hidari tsuki*, *kaeshi tsuki migi*, *kaeshi tsuki hidari*,

risposta *tsuki*, *uke nagashi yokomen*, *gyaku yoko men* .

Su attacco *tsuki*, *kaeshi tsuki migi*.

risposta *kaeshi tsuki*, *uke nagashi*, *toma katateuchi* (quattro forme).

Su attacco *tsuki*, *kotai kamae*, *yokomen kaeshi*,

risposta *furi komi*, *hasso kaeshi*, *gyaku furi kumi*, *gyaku yoko men* .

Alle forme dei *Kihon* di scambio si aggiunge rispettivamente un ulteriore *Kaeshi*. Si presenta inoltre una serie di *kihon con 2 Uke* tratti dai *Kata* del maestro *Savegnago* e dal *Mori no Kata*.

## JO DORI

Il *jo dori* è un *randori* con il bastone e tre *uke* . La strategia, i movimenti di anticipo e i *meguri* devono essere trasmessi in questa pratica.

## AIKI JO

Tecniche di disarmo a mani libere su attacco da *tsuki* con il *jo* . Almeno 3 tecniche.

Tecniche di controllo su attacchi da *bokken*. Almeno 3 tecniche.

# Bokken

- - Happo giri
- - 13 Sho den.
- - 18 Okuden
- - Tre principi matzu no tachi, ume no tachi, take no tachi.
- - Descrizione di Otonashi no ken.

Happo giri in senso orario e antiorario presentazione dei principi con un uke e scambi fino ai doppi kaeshi hidari migi.

## AIKI KEN

Tecniche di disarmo con il bokken su attacco da sho men uchi.

Ken dori, tecniche di controllo su attacchi da shomen con tre uke.

Randori Parte finale dell'esame randori con quattro uke, attacchi da shomen uchi e chudantsuki e tutte le prese, da tutte le direzioni Tecniche: tutte.

Si continua la pratica come maestri di dojo, come collaboratori a livello organizzativo e pratico. Nel perseguire gli scopi del dojo si eseguono i principi dell'AIKIDO per portare gli allievi a crescere in armonia con la pratica costante.

Dopo l'esame di **SAN DAN** si continua con gli allenamenti cercando di collocarsi con rispetto e spirito di abnegazione nei confronti dei sempai più anziani nell'intento di apprendere il ruolo di uke con estrema scioltezza . Si continua la pratica di allenatori di dojo , aiutanti del maestro come uke e come collaboratori a livello organizzativo e pratico. Nel perseguire gli scopi del dojo si eseguono i principi dell'aikido per portare sotodeshi al livello della pratica per cintura nera **Yon dan**.

Per chi vuole intraprendere la via dell'insegnamento previa l'autorizzazione del maestro di riferimento (**Sensei**) può fare richiesta tramite la segreteria del dojo di appartenenza di partecipare ai corsi per **Maestro Nazionale di Aikido AICS**.

# Vadamecum

Le parole giapponesi: Senpai e Kohai sono costituite dai Kanji:

Sen: che significa prima o davanti,

Ko: che significa dopo o dietro,

Hai: che significa collega o compagno.

Il loro significato letterale sarà quindi: Senpai: anziano, superiore

Kohai: giovane, inferiore.

## Il decalogo del rapporto Senpai-Kohai nel Dojo

Elenco qui alcune regole generali, tratte da fonti autorevoli e mediate sulla base della mia esperienza, che dovrebbero essere applicate nel Dojo, al fine consentire ai tutti i praticanti di percorrere insieme la Via. Quando un allievo inizia a praticare in Dojo, coloro che già praticano sono i suoi Senpai. Quelli che verranno dopo di lui saranno i suoi Kohai. E così rimarrà indipendentemente dal grado, età o esperienza.

Dal momento che ognuno ha una relazione con quelli sopra o sotto di lui, questo sistema fa in modo che le cose si svolgano in modo ordinato.

Prima ancora di far entrare il principiante nel Dojo, occorre spiegargli come portare il Keikogi, come comportarsi entrando ed uscendo dal Dojo, come salutare l'insegnante e i suoi compagni.

Questa è il modo migliore per riuscire ad inserire i nuovi arrivati nell'ambiente.

Una buona accoglienza permetterà loro di sentirsi meno spaesati e saranno ben disposti a percepire la natura e il senso dell'Aikido.

Gli anziani devono preoccuparsi di non lasciare un principiante isolato, senza compagno, al bordo del Tatami.

Anche se la pratica con un compagno di pari livello dà maggiore soddisfazione, è indispensabile prodigarsi, affinché il principiante non si senta trascurato e venga preservata l'armonia fra i praticanti.

L'anziano ha il dovere, verso il Sensei e il Dojo, di far crescere il giovane di livello e di accudirlo come un fratello maggiore fa verso il minore, senza distinzione di sesso.

Il giovane ha un certo debito che egli deve ai propri anziani in virtù della loro buona volontà di trasmettere quello che hanno imparato.

Il debito di gratitudine (Giri), concetto radicato nella cultura Giapponese e quasi incomprensibile per un occidentale, ha in questo contesto la sua applicazione.

Nell'essere un anziano, nell'aiutare, nello stimolare quando si è pigri, nell'agire come un consigliere, allenatore e confidente,

il Senpai si assume una grande responsabilità.

Il Kohai che è stato ben addestrato e curato dal suo Senpai diventa un Onjin, una persona in obbligo di riconoscenza, e, come dice un vecchio adagio giapponese: “Vita e morte sono leggere come una piuma, ma l’obbligo è pesante come una montagna” E’ responsabilità degli anziani riversare gli insegnamenti del Sensei ai giovani ed aiutarli ogni volta che è possibile. Spesso l’insegnamento non è così formale come quello del Sensei, ma deve essere portato come esempio. Proprio come ogni Sensei ha il suo metodo personale per trasferire il suo stile, ogni allievo anziano inconsciamente sviluppa un suo metodo per aiutare il Sensei nell’insegnamento e questi metodi diventano come una sorta di sotto-stili del Dojo. Quando nel proprio Dojo viene in visita il praticante di un altro Dojo, egli può avere qualcosa da insegnare lui stesso o può avere qualcosa da ricevere in funzione di dove si posiziona nel rapporto Senpai-Kohai. Per dovere di ospitalità e per far sentire il visitatore parte del gruppo, dovrebbero essere i più anziani del Dojo i primi a praticare con lui. Se sei un principiante nelle arti marziali ricordalo e ascolta attentamente i consigli dei tuoi Senpai. La loro esperienza è dura da conquistare. Se sei un allievo più avanzato, ricorda che l’allenamento è solo una parte delle tue funzioni nel Dojo. Ci sono dei Kohai, che hanno bisogno della tua guida ed è compito tuo fornire un buon esempio. Nel Dojo si deve stabilire una bella atmosfera senza che ci sia bisogno di intervenire. Per ottenere questo risultato è indispensabile che ciascuno conosca e metta in pratica le basi del comportamento.

Nel trasmettere i principi dell'Aikido non dobbiamo trascurare le origini. Una attenta ricerca storica ci fornisce molte delle chiavi interpretative sui valori intrinseci che quest'arte ci trasmette ed il legame che si crea nel rapporto Kohai Sempai Sensei diventa lo strumento propedeutico all'insegnamento.

Il messaggio dell'Aikido è un messaggio di pace, ma non dobbiamo trascurare la marzialità, combattiamo il nostro nemico interiore il più forte di tutti.

Dobbiamo seguire il sentiero che ci porta al cuore, solo così possiamo divenire unici ed uniti all'altro.

Buona pratica a tutti,

Albanese Antonio

Fonti didattiche:

Sensei Savegnago Giampietro

Sensei Tomomi Kobayashi

Sensei Jean Francois Riondet

Sensei Hirotoshi Yabuuchi

Kobayashi Hirokazu Hanshi

Fonti bibliografiche

La sfera dinamica (Oscar Ratti e Adele west brook)

Patrizia Corgiat.

