



Programma Tecnico

PROGRAMMA TAI JUTSU

Nidan (2° grado, minimo 2 anni d'allenamento)

Al candidato sono richieste conoscenze approfondite sulla terminologia tecnica e storica dell'Aikido, ivi incluse notizie biografiche del Fondatore. Il candidato deve necessariamente avere superato l'esame di Shodan Buki Waza.

- ✓ *Morote Dori Kokyu Ho (Kihon – 2a forma)*
- ✓ *Morote Dori Kokyu Ho (Ki no nagare)*
- ✓ *Muna Dori Juji Nage*
- ✓ *Yokomen Uchi Koshi Nage (2 Forme)*
- ✓ *Ushiro Ryote Dori Koshi Nage (2 Forme)*
- ✓ *Ninin Dori Kokyu Nage*
- ✓ *Morote Dori Koshi Nage (2 Forme)*
- ✓ *Ki No Nagare delle seguenti serie:*
- ✓ *Kata Dori Dai Ikkyo (Omote e Ura Waza)*
- ✓ *Kata Dori Dai Nikyo (Omote e Ura Waza)*
- ✓ *Kata Dori Dai Sankyo (Omote e Ura Waza)*
- ✓ *Kata Dori Dai Yonkyo (Omote e Ura Waza)*
- ✓ *Katate Dori Dai Ikkyo (Omote e Ura Waza)*
- ✓ *Katate Dori Dai Nikyo (Omote e Ura Waza)*
- ✓ *Katate Dori Dai Sankyo (Omote e Ura Waza)*
- ✓ *Katate Dori Dai Yonkyo (Omote e Ura Waza)*
- ✓ *Shomen Uchi Dai Ikkyo (Omote e Ura Waza)*
- ✓ *Shomen Uchi Dai Nikyo (Omote e Ura Waza)*
- ✓ *Shomen Uchi Dai Sankyo (Omote e Ura Waza)*
- ✓ *Shomen Uchi Dai Yonkyo (Omote e Ura Waza)*
- ✓ *Jo Dori: Choku Tsuki Kokyu Nage (1 forma da Gyaku Hanmi)*
- ✓ *Choku Tsuki Kokyu Nage (1 forma da Ai Hanmi)*
- ✓ *Tachi Dori: Shomen Uchi Irimi Nage (da Gyaku Hanmi)*
- ✓ *Shomen Uchi Dai Rokkyo (da Gyaku Hanmi)*
- ✓ *Shomen Uchi Kokyu Nage (da Gyaku Hanmi)*

Non fare tecniche ripetitivamente, ma studiare sentendo dove va il KI di Uke!!!



- ✓ Shomen Uchi Kokyu Nage (da Ai Hanmi)
 - ✓ Tanken Dori: Yokomen Uchi Shiho Nage (Omote Waza)
 - ✓ Yokomen Uchi Dai Gokyo (Ura Waza)
 - ✓ Shomen Uchi Dai Gokyo (Ura Waza da Gyaku Hanmi)
 - ✓ Shomen Uchi Dai Gokyo (Ura Waza da Ai Hanmi)
 - ✓ Shomen Uchi Kote Gaeshi (Kihon)
 - ✓ Shomen Uchi Kote Gaeshi (Ki no nagare – 2 forme)
 - ✓ Choku Tsuki Kokyu Nage
 - ✓ Choku Tsuki Kaiten Nage (Soto Mawari – 2 forme)
 - ✓ Choku Tsuki Kote Gaeshi
 - ✓ Choku Tsuki Dai Rokkyo
-

- ✓ 31 No Jo Kata
- ✓ 13 No Jo Kata
- ✓ Ken No Awase
- ✓ Happo giri

Non fare tecniche ripetitivamente, ma studiare *sentendo* dove va il KI di Uke!!!