



Programma Tecnico

PROGRAMMA TAI JUTSU

Shodan (1° grado, minimo 1 anno d'allenamento)

Al candidato sono richieste conoscenze sulla terminologia dell'Aikido e la sua storia e origine.

- ✓ *Kata Dori Shiho Nage (Omote Waza)*
- ✓ *Kata Dori Kote Gaeshi*
- ✓ *Kata Dori Irimi Nage (2 Forme)*
- ✓ *Ryote Dori Koshi Nage (3 Forme)*
- ✓ *Katate Dori Koshi Nage (2 Forme)*
- ✓ *Shomen Uchi Koshi Nage*
- ✓ *Yokomen Uchi Koshi Nage*
- ✓ *Ryote Dori Kokyu Nage (2 forme - Soto e Uchi Mawari)*
- ✓ *Ryokata Dori Kokyu Nage (3 forme)*
- ✓ *Morote Dori Kokyu Nage (2 Forme)*
- ✓ *Tsuki Dai Rokkyo*
- ✓ *Ushiro Ryote Dori Kote Gaeshi (2 Forme)*
- ✓ *Ushiro Ryote Dori Koshi Nage*
- ✓ *Ushiro Ryote Dori Kokyu Nage (2 Forme)*
- ✓ *Ushiro Ryokata Dori Kokyu Nage*
- ✓ *Hanmi Handachi Waza Shomen Uchi Irimi Nage*
- ✓ *Hanmi Handachi Waza Shomen Uchi Kote Gaeshi*
- ✓ *Hanmi Handachi Waza Shomen Uchi Kaiten Nage (Soto Mawari)*
- ✓ *Suwari Waza Ryote Dori Kokyu Ho (Jodan / Gedan)*
- ✓ *Jo Dori: Choku Tsuki Kokyu Nage (1 forma da Gyaku Hanmi)*
- ✓ *Choku Tsuki Kokyu Nage (2 forme da Ai Hanmi)*
- ✓ *Tachi Dori: Shomen Uchi Kote Gaeshi (da Gyaku Hanmi)*
- ✓ *Shomen Uchi Kokyu Nage (da Ai Hanmi)*
- ✓ *Tanken Dori: Yokomen Uchi Dai Gokyo (Ura Waza)*
- ✓ *Tsuki (Chudan) Kote Gaeshi*



-
- ✓ Jo Suburi Nijuppon
 - ✓ 13 No Jo Kata
 - ✓ 31 No Jo Kata
 - ✓ Ken Suburi Nanahon
 - ✓ Ken No Awase
 - ✓ Happo Giri (colpire in 8 direzioni)

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