



Programma Tecnico

PROGRAMMA TAI JUTSU

Yondan (4° grado, 3 anni d'allenamento – età minima 22 anni)

È richiesta la conoscenza profonda di tutti programmi precedenti, della storia dell'Aikido e della vita del Fondatore **O Sensei UESHIBA MORIHEI**. Il candidato deve necessariamente avere superato l'esame di **Sandan Buki Waza**. Deve inoltre conoscere **Oyo Waza** e **Henka Waza**. Il candidato deve dimostrare sufficiente conoscenza del programma di **Buki Waza** fino a **Yondan**.

- ✓ *Katate Dori Kokyu Nage (4 forme – Kihon/Ki No Nagare)*
- ✓ *Katate Dori Sumi Otoshi*
- ✓ *Kata Dori Kokyu Nage (3 Forme)*
- ✓ *Muna Dori Kokyu Nage (4 forme)*
- ✓ *Muna Dori Koshi Nage*
- ✓ *Ushiro Ryokata Dori Kokyu Nage (6 Forme)*
- ✓ *Ushiro Ryokata Dori Aiki Otoshi (2 Forme)*
- ✓ *Ushiro Katate Muna Dori Kokyu Nage (3 forme)*
- ✓ *Ushiro Eri Kubi Dori Kokyu Nage (4 Forme)*
- ✓ *Ushiro Eri Kubi Dori Ude Garami*
- ✓ *Ushiro Eri Kubi Dori Katame Waza*
- ✓ *Ushiro Eri Kubi Dori Shiho Nage Ki No Nagare (Omote e Ura Waza)*
- ✓ *Ushiro Dori Kokyu Nage*
- ✓ *Sannin Dori Kokyu Nage*
- ✓ *Ki No Nagare delle seguenti serie:*
- ✓ *Morote Dori Koshi Nage (5 Forme: Shita Kara Ue Ni/Ue Kara Shita Ni)*
- ✓ *Ryote Dori Kokyu Nage (4 Forme)*
- ✓ *Ryote Dori Tenchi Nage*
- ✓ *Ryokata Dori Kokyu Nage (3 Forme)*
- ✓ *Jo Dori: perfezionare il programma completo.*
- ✓ *Jo Mochi Nage Waza: Shiho Nage*
- ✓ *Nikyo / Ude Garami*
- ✓ *Kokyu Nage (5 Forme)*

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



- ✓ Tachi Dori: perfezionare il programma competo.
 - ✓ Shomen Uchi Dai Sankyo (da Ai Hanmi)
 - ✓ Shomen Uchi Dai Yonkyo (da Ai Hanmi)
 - ✓ Tanken Dori: perfezionare il programma completo.
-

- ✓ San Ju Ichi No Kumi Jo
- ✓ Ju San No Jo Awase

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