



**DANTAI**  
PRATICARE  
**AIKIDO**

PROGRAMMA D'ESAME  
PER IL PASSAGGIO AL GRADO  
■ **SHODAN**

Requisiti minimi richiesti: età 16 anni, almeno 12 mesi dal conseguimento del grado Ikkyu (ovvero 120 ore di allenamento continuo). Il candidato deve dimostrare la conoscenza del programma di base eseguendo le tecniche nella forma kihon: lentamente ma con decisione. E' richiesta padronanza della respirazione e del Kiai (anche per Uke).

---

1. KATATE DORI TAI NO HENKO KIHON
2. MOROTE DORI KOKYU HO

**TAI JUTSU TACHIWAZA**

1. SHOMENUCHI IKKYO Omote e Ura Waza
2. SHOMENUCHI NIKYO Omote e Ura Waza
3. SHOMENUCHI SANKYO Omote e Ura Waza
4. SHOMENUCHI YONKYO Omote e Ura Waza
5. SHOMENUCHI GOKYO Ura Waza

**TAI JUTSU NAGEWAZA**

Il candidato sceglie le prese e/o gli attacchi ed esegue tre tecniche per ognuna delle seguenti richieste:

1. IRIMINAGE
2. SHIHONAGE
3. KOTEGAESHI
4. KOSHINAGE
5. KOKYUNAGE

**SUWARE WAZA**

1. RYOTE DORI KOKYU HO
2. SHOMENUCHI IKKYO Omote e Ura Waza

**HANMI HADACHIWAZA**

1. KATATE DORI SHIHONAGE Forma Kihon e Forma Ki No Nagare
2. RYOTE DORI KOKYUNAGE

**TANINZU GAKE**

Il Candidato sceglie le prese e/o gli attacchi ed esegue Taninzu Gake con due Uke almeno per un minuto.

**BUKIWAZA**

1. JO SUBURI NIJU HON
2. HAPPO TSUKI
  
3. KEN SUBURI NANA HON
4. HAPPO GIRI

La Commissione esaminatrice, durante lo svolgimento dell'Esame, potrà richiedere la ripetizione delle tecniche ritenute non soddisfacenti; nonché avanzare richiesta per forme mancanti.