



DANTAI
PRATICARE
AIKIDO

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

Requisiti minimi richiesti: età minima 25 anni, almeno tre anni dal conseguimento del grado Nidan (ovvero 360 ore di allenamento continuo). Il candidato deve dimostrare la conoscenza del programma tecnico nei minimi particolari, eseguendo le tecniche con armonia e potenza, sono richieste inoltre conoscenze di base sulla storia del Fondatore Morihei Ueshiba.

AIKIDO GO HON TAI NO HENKO (Forma Kihon e Forma Ki No Nagare)
 TAI NO HENKO Tenkan
 MOROTE DORI KOKYU HO (1° 2° e 3° Forma)

KATAME WAZA

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

NAGE WAZA

Il candidato sceglie le prese e/o gli attacchi ed esegue tre tecniche per ognuna delle seguenti richieste:
IRIMINAGE – SHIHONAGE - KOTEGAESHI – KAITEN NAGE – KOSHINAGE – KOKYUNAGE

TANINZU GAKE

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

SUWARE WAZA

1. SHOMENUCHI IKKYO Omote e Ura Waza
2. SHOMENUCHI IRIMINAGE
3. SHOMENUCHI KOTEGAESHI
4. KATADORI NIKYO Omote e Ura Waza

HANMI HANDACHIWAZA

1. SHOMENUCHI IRIMINAGE
2. SHOMENUCHI KAITENNAGE
3. SHOMENUCHI KOTEGAESHI

BUKI DORI

Esecuzione libera a scelta del Candidato:

1. JO DORI TSUKI
2. TACHI DORI UCHI
3. TANKEN DORI

BUKI WAZA

Il Candidato deve eseguire le seguenti richieste nella forma Awase. La Commissione ha facoltà di richiedere anche la forma Kihon.

1. KUMI JO 1-5
2. KUMI TACHI 1-5
3. KEN TAI JO 1-5

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