



FESIK DA

FEDERAZIONE EDUCATIVA SPORTIVA ITALIANA KARATE e DISCIPLINE ASSOCIATE

AIKIDO INSIEME ITALIA

RICONOSCIUTO AIKIKAI INTERNAZIONALE TOKYO

PROGRAMMA TECNICO

21/03/2017



AIKIDO



FESIK

**FEDERAZIONE EDUCATIVA SPORTIVA ITALIANA KARATE e
DISCIPLINE ASSOCIATE**

Settore Aikido



AIKIDO

PROGRAMMA TECNICO PER L'INSEGNAMENTO E PER ESAMI PASSAGGIO KYU E DAN



AIKIDO INSIEME ITALIA
FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA SPORTIVA ITALIANA KARATE e

DISCIPLINE ASSOCIATE

Settore Aikido

Direttore Tecnico Nazionale: **Maestro Dott. Michel Nehme**, Docente Federale 7° Dan





Programma Tecnico per 5° KYU, Go kyu

minimo 30 giorni d'allenamento

MOVIMENTI DI BASE

AIKI TAISO- TAI SABAKI - USHIRO UKEMI - MAE UKEMI
- SHIKKO

PRESE

Katate Dori Gyaku Hanmi / Katate Dori Aihanmi /
Morote Dori / Ryote Dori

ATTACCHI

Shomen Uchi

TAI JUTSU TACHI WAZA

Katate dori Tai No Henko: *kihon / ki no nagare*

Morote dori Kokyu Ho: *1° forma*

Katate dori Aihanmi Ikkyo: *omote / ura*

Katate dori Aihanmi Iriminage

Katate dori Aihanmi Kotegaeshi

Katate dori Aihanmi Shihonage: *omote / ura*

Katate dori Ikkyo: *omote / ura*

Katate dori Iriminage

Katate dori Shihonage: *omote / ura*

TAI JUTSU SUWARI WAZA

Shomen uchi Ikkyo: *omote / ura*

Shomen uchi Iriminage

Ryote dori Kokyu Ho

BUKI WAZA AIKI NO JO

JO NO KAMAE

TSUKI NO KAMAE

HAPPO TSUKI

BUKI WAZA AIKI NO KEN

KEN NO KAMAE

HAPPO GHIRI



Programma Tecnico per 4° KYU, Yon kyu

minimo 40 giorni d'allenamento

MOVIMENTI DI BASE

USHIRO UKEMI - TAI SABAKI - AIKI TAISO - MAE UKEMI
- SHIKKO

PRESE

Katate dori Gyaku hanmi - Katate dori Ai hanmi -
Morote dori - Kata dori - Ryote dori

ATTACCHI

Shomen uchi - Yokomen Uchi

TAI JUTSU TACHI WAZA

Katate dori Tai No Henko: *kihon / ki no nagare*
Morote dori Kokyu Ho: *1° forma / 2° forma*
Katate dori Aihanmi Nikkyo: *omote / ura*
Katate dori Nikkyo: *omote / ura*
Katate dori Udekimenage
Katate dori Kotegaeshi
Kata dori Ikkyo: *omote / ura*
Kata dori Nikkyo: *omote / ura*
Shomen uchi Ikkyo: *omote / ura*
Shomen uchi Nikkyo: *omote / ura*
Shomen uchi Shihonage: *omote / ura*
Shomen uchi Iriminage
Shomen uchi Kotegaeshi

TAI JUTSU SUWARI WAZA

Shomen uchi Nikkyo: *omote / ura*
Shomen uchi Kotegaeshi
Kata dori Nikkyo: *omote / ura*
Ryote dori Kokyu Ho

BUKI WAZA AIKI NO JO

JO NO KAMAE
TSUKI NO KAMAE
HAPPO TSUKI
(JO SUBURI NIJUPPON) TSUKI GOHON:
CHOKU TSUKI
GAESHI TSUKI
USHIRO TSUKI
TSUKI GEDAN GAESHI
TSUKI JODAN GAESHI UCHI
(JO SUBURI NIJUPPON) UCHIKOMI GOHON:
SHOMEN UCHI KOMI
RENZOKU UCHI KOMI
MEN-UCHI GEDAN GAESHI
MEN-UCHI USHIRO TSUKI
GYAKO YOKOMEN USHIRO TSUKI

BUKI WAZA AIKI NO KEN

KEN NO KAMAE
HAPPO GHIRI
KEN SUBURI:
ICHI NO SUBURI
NI NO SUBURI
SAN NO SUBURI
YON NO SUBURI
GO NO SUBURI



Programma Tecnico per 3° KYU, San kyu

minimo 50 giorni d'allenamento

MOVIMENTI DI BASE

AIKI TAISO - TAI SABAKI - USHIRO UKEMI - MAE UKEMI – SHIKKO

PRESE

Katate dori Gyaku hanmi - Katate dori Aihanmi – Morote dori - Kata dori - Ryokata dori - Ryote dori

ATTACCHI

Shomen uchi - Yokomen uchi – Chudantsuki

TAI JUTSU TACHI WAZA

Katate dori Tai No Henko: *kihon / ki no nagare*

Morote dori Kokyu Ho:

1° forma / 2° forma / 3° forma

Shomen uchi Sankyo: *omote / ura*

Shomen uchi Yonkyo: *omote / ura*

Shomen uchi Gokkyo

Shomen uchi Rokkyo

Shomen uchi Uchi kaiten Sankyo

Yokomen uchi Shihonage: *omote / ura*

Yokomen uchi Iriminage

Yokomen uchi Kotegaeshi

Yokomen uchi Udekimenage

Katate dori Aihanmi Sankyo: *omote / ura*

Katate dori Aihanmi Yonkyo: *omote / ura*

Katate dori Aihanmi Uchi Kaiten Sankyo

Katate dori Sankyo: *omote / ura*

Katate dori Yonkyo: *omote / ura*

Kata dori Sankyo: *omote / ura*

Kata dori Yonkyo: *omote / ura*

Ryote dori Ikkyo: *omote / ura*

Ryote dori Nikkyo: *omote / ura*

Ryote dori Udekimenage

Ryote dori Shihonage: *omote / ura*

Ryote dori Tenchi nage

Ryokata dori Ikkyo: *omote / ura*

Ryokata dori Nikkyo: *omote / ura*

Chudantsuki Ikkyo: *omote / ura*

Chudantsuki Nikkyo: *omote / ura*

Chudantsuki Sankyo: *omote / ura*

Chudantsuki Yonkyo: *omote / ura*

Chudantsuki Gokyo: *ura*

TAI JUTSU SWARI WAZA

Shomen uchi Sankyo: *omote / ura*

Shomen uchi Yonkyo: *omote / ura*

Ryoka Kata dori Ikkyo: *omote / ura*

Ryoka Kata dori Nikkyo: *omote / ura*

Ryoka Kata dori Sankyo: *omote / ura*

Ryote dori Kokyu Ho

BUKI WAZA AIKI NO JO

JO NO KAMAE

TSUKI NO KAMAE

KEN NO KAMAE

HAPPO TSUKI

(JO SUBURI NIJUPPON) TSUKI GOHON:

CHOKU TSUKI

GAESHI TSUKI

USHIRO TSUKI

TSUKI GEDAN GAESHI

TSUKI JODAN GAESHI UCHI

(JO SUBURI NIJUPPON) UCHIKOMI GOHON:

SHOMEN UCHI KOMI

RENZOKU UCHI KOMI

MEN-UCHI GEDAN GAESHI

MEN-UCHI USHIRO TSUKI

GYAKO YOKOMEN USHIRO TSUKI

(JO SUBURI NIJUPPON) KATATE SANBON:

KATATE GEDAN GAESHI

KATATE TOMA-UCHI

KATATE HACHI NO JI GAESHI

(JO SUBURI NIJUPPON) ASSO KAESHI GOHON:

ASSO GAESHI UCHI

ASSO GAESHI TSUKI

ASSO GAESHI USHIRO TSUKI

ASSO GAESHI USHIRO UCHI

ASSO GAESHI USHIRO BARAI

(JO SUBURI NIJUPPON) NAGARE KAESHI NIHON:

HIDARI NAGARE GAESHI UCHI

MIGI NAGARE GAESHI TSUKI

JO MOCHI NAGE

BUKI WAZA AIKI NO KEN

KEN NO KAMAE

HAPPO GHIRI

KEN SUBURI NANAHON:

ICHI NO SUBURI

NI NO SUBURI

SAN NO SUBURI

YON NO SUBURI

GO NO SUBURI

ROKU NO SUBURI

SICHI NO SUBURI



Programma Tecnico per 2° KYU, Ni kyu

minimo 60 giorni d'allenamento

MOVIMENTI BASE

AIKI TAISO - TAI SABAKI - USHIRO UKEMI - MAE UKEMI
– SHIKKO

PRESE

Katate dori Gyaku hanmi - Katate dori Aihanmi -
Morote dori - Kata dori - Ryote dori - Ryokata dori -
Ushiro Ryote dori - Sode dori - Ushiro Eri dori

ATTACCHI

Shomen uchi - Yokomen Uchi – Chudantsuki

TAI JUTSU TACHI WAZA

Katate dori Tai No Henko:

kihon / ki no nagare / ki no nagare Tenkan

Morote dori Kokyu Ho:

1° forma / 2° forma / 3° forma / 4° forma

Yokomen uchi Ikkyo: omote / ura

Yokomen uchi Nikkyo: omote / ura

Yokomen uchi Sankyo: omote / ura

Yokomen uchi Yonkyo: omote / ura

Yokomen uchi Gokyo: omote / ura

Yokomen uchi Rokkyo

Yokomen uchi Kaiten nage

Shomen uchi Kaiten nage

Katate dori Aihanmi Kokyunage

Katate dori Kaiten nage

Morote dori Ikkyo: omote / ura

Morote dori Nikkyo: omote / ura

Morote dori Shihonage: omote / ura

Ryote dori Sankyo

Ryote dori Yonkyo

Ryote dori Iriminage

Ryote dori Kotegaeshi

Ryote dori Kaiten nage

Ryote dori Kokyunage

Ryote dori Koshinage

Sode dori Ikkyo

Sode dori Kokyunage

Chudantsuki Iriminage

Chudantsuki Kotegaeshi

Ushiro Ryote dori Ikkyo

Ushiro Ryote dori Nikkyo

Ushiro Ryote dori Kotegaeshi

Ushiro Ryote dori Iriminage

Ushiro Ryote dori Shihonage

Ushiro Ryote dori Udekimenage

Ushiro Eri Kubi dori Ikkyo

Ushiro Eri Kubi dori Nikkyo

Ushiro Eri Kubi dori Sankyo

Ushiro Eri Kubi dori Yonkyo

TAI JUTSU SUWARI WAZA

Yokomen uchi Ikkyo: *omote / ura*

Yokomen uchi Nikkyo: *omote / ura*

Kata dori Ikkyo: *omote / ura*

Kata dori Nikkyo: *omote / ura*

Ryote dori Kokyu Ho

TAI JUTSU HANMI HANDACHI WAZA

Katate dori Shihonage

Shomen uchi Shihonage

Shomen uchi Kaiten nage

Shomen uchi Kokyunage

Ushiro Ryo kata dori Sankyo

BUKI WAZA AIKI NO JO

HAPPO TSUKI

JO SUBURI NI JUPPON

JO BARAI NANA HON (*7 parate del jo*)

JUSAN NO JO KATA

JO MOCHI NAGE

JO DORI

BUKI WAZA AIKI NO KEN

HAPPO GHIRI

KEN SUBURI NANA HON

AIKI KEN NO AWASE HO:

Migi No Awase / Hidari No Awase

Go No Awase / Shichi No Awase

TACHI DORI: (*ai hanmi / gyaku hanmi*)



Programma Tecnico per 1° KYU Ichi kuy

minimo 70 giorni d'allenamento

MOVIMENTI BASE

AIKI TAISO - TAI SABAKI - USHIRO UKEMI - MAE UKEMI
– SHIKKO

PRESE

Katate dori Gyaku hanmi - Katate dori Aihanmi -
Morote dori - Mune dori - Sode dori - Ryote dori - Kata
dori - Ryokata dori - Ushiro Ryote Dori - Ushiro
Ryokata dori - Ushiro eri dori - Ushiro Katate dori
Kubishime - Ushiro eri kubi dori

ATTACCHI

Shomen uchi - Yokomen Uchi – Chudantsuki

TAI JUTSU TACHI WAZA

Katate dori Tai No Henko:

kihon / ki no nagare / ki no nagare Tenkan

Morote dori Kokyu Ho:

1° forma / 2° forma / 3° forma / 4° forma / 5° forma

Shomen uchi Koshinage

Yokomen uchi Shihonage

Yokomen uchi Udekimenage

Yokomen uchi Iriminage

Yokomen uchi Kotegaeshi

Yokomen uchi Kokyunage

Yokomen uchi Kaiten nage

Yokomen uchi Koshinage

Yokomen uchi Jujinage

Chudantsuki Rokkyo

Chudantsuki Shihonage

Chudantsuki Kokyunage

Chudantsuki Kaiten nahge

Chudantsuki Koshinage

Chudantsuki Udegarami

Katate dori Kokyunage: *jodan / chudan / gedan*

Katate dori Koshinage

Kata dori Kokyunage

Kata dori Menuchi Ikkyo

Kata dori Menuchi Shihonage

Kata dori Menuchi Iriminage

Kata dori Menuchi Kotegaeshi

Kata dori Menuchi Jujinage

Kata dori Menuchi Koshinage

Ryokata dori Sankyo

Ryokata dori Yonkyo

Ryokata dori Kokyunage

Morote dori Sankyo

Morote dori Yonkyo

Morote dori Kokyunage

Morote dori Koshinage

Morote dori Iriminage

Morote dori Shihonage

Mune dori Ikkyo

Mune dori Kokyunage

Mune dori Kotegaeshi

Mune dori Shihonage

Ushiro Ryote dori Sankyo

Ushiro Ryote dori Yonkyo

Ushiro Ryote dori Kokyunage:

Uchi Mawari / Soto Mawari

Ushiro Ryote dori Kaiten nage

Ushiro Ryote dori Koshinage

Ushiro Ryokata dori Ikkyo

Ushiro Ryokata dori Nikkyo

Ushiro Ryokata dori Sankyo

Ushiro Ryokata dori Kokyunage

Ushiro Ryokata dori Kotegaeshi

Ushiro Ryokata dori Aikiotoshi

Ushiro Ryokata dori Jujinage

Ushiro Ryokata dori Iriminage

Ushiro Katate dori Kubishime Ikkyo

Ushiro Katate dori Kubishime Kokyunage

Ushiro Katate dori Kubishime Koshinage

Ushiro Katate dori Kubishime Jujinage

Ushiro eri kubi dori Shihonage

Ushiro eri kubi dori kotegaeshi

Ushiro eri kubi dori Kokyunage

TAI JUTSU SUWARI WAZA

Yokomen uchi Sankyo: omote / ura

Yokomen uchi Yonkyo: omote / ura

Yokomen uchi Gokyo

Kata dori Sankyo: omote / ura

Kata dori Yonkyo: omote / ura

Ryote dori Kokyu Ho

TAI JUTSU HANMI HANDACHI WAZA

Katate dori Kaiten nage: *Uchi Mawari / Soto Mawari*

Katate dori Kokyu nage

Katate dori Koshinage

Ushiro Ryo Kata dori Jujinage

Ushiro Ryo Kata dori Shihonage



BUKI WAZA AIKI NO JO

HAPPO TSUKI

JO SUBURI NIJUPPON: *(20 suburi del jo)*

JO BARAI NANAHO: *(7 parate del jo)* AWASE

SANJUICHI NO JO KATA

JO DORI: *(ai hanmi / gyaku hanmi)*

BUKI WAZA AIKI NO KEN

HAPPO GHIRI

KEN SUBURI NANAHO

AIKI KEN NO AWASE HO:

Migi No Awase / Hidari No Awase

Go No Awase / Shichi No Awase

TACHI DORI: *(ai hanmi / gyaku hanmi)*

BUKI WAZA TAN KEN DORI

SHOMEN UCHI

YOKOMEN UCHI

TSUKI

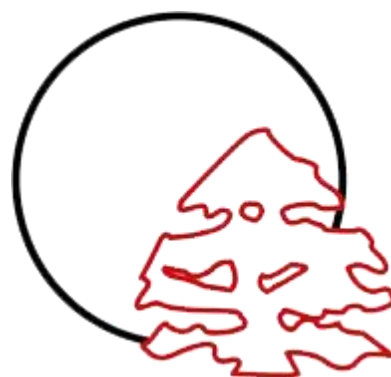
AIKIDO



Gruppo **Aikido Insieme Italia** diretto dal **Maestro**
Dott. Michel Nehme VII° DAN

Aikido Insieme Italia è riconosciuto da
AIKIKAI INTERNATIONAL TOKYO
ed è membro dell'organizzazione
AIKIDO SANSUIKAI
di Yoshimitsu Yamada Sensei

AIKIDO



FESIK

**FEDERAZIONE EDUCATIVA SPORTIVA ITALIANA KARATE e
DISCIPLINE ASSOCIATE**

Settore Aikido



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA SPORTIVA ITALIANA KARATE e
DISCIPLINE ASSOCIATE

Settore Aikido

Direttore Tecnico Nazionale: **Maestro Dott. Michel Nehme**, docente federale 7° Dan

Procedure per lo svolgimento degli esami per passaggi di DAN

I° DAN (Shodan):

TAI JUTSU:

6 minuti gestiti dal candidato

4 minuti gestiti dalla commissione

3 minuti Randori con 2 attaccanti

BUKI WAZA

II° DAN (Nidan):

TAI JUTSU:

5 minuti gestiti dal candidato

6 minuti gestiti dalla commissione

3 minuti Randori con 2 attaccanti

BUKI WAZA

III° DAN (Sandan):

TAI JUTSU:

4 minuti gestiti dal candidato

8 minuti gestiti dalla commissione

3 minuti Randori con 3 attaccanti

BUKI WAZA

IV° DAN (Yondan):

TAI JUTSU:

3 minuti gestiti dal candidato

10 minuti gestiti dalla commissione

3 minuti Randori con 4 attaccanti

BUKI WAZA

3 minuti Randori 3 avversari armati di Jo, Ken, Tanto.

V° DAN (Godan):

TAI JUTSU:

18 minuti gestiti dal candidato

BUKI WAZA

Direttore Tecnico Nazionale

Maestro Dott. Michel Nehme

Docente Federale 7° Dan



Comunicato AIKIDO INSIEME ITALIA - FESIK&DA - WUKO&DA

IL Direttore Tecnico Nazionale (DTN) FESIKDA assieme alla Commissione Tecnica Nazionale (CTN) comunica:

Dopo aver trascorso il tempo minimo previsto da un grado al successivo

1- Chi si affilia o è già affiliato alla Fesik, per ogni ulteriore passaggio di DAN è richiesta la convalida del grado da parte del DTN e CTN secondo il programma tecnico nazionale FESIKDA.

2- Dal 1° Kyu al 1° Dan sono richiesti:
almeno due stage nazionali con timbro del Direttore Tecnico Nazionale, oppure quattro stage regionali con timbro da parte di qualsiasi membro della Commissione Tecnica Nazionale.

3-Per ogni passaggio di DAN si richiede sul Budo Pass, un numero di timbri uguale al numero del grado richiesto.





Programma Tecnico per 1° DAN (SHODAN)

Dal 1° Kyu al 1° Dan minimo 1 anno di allenamento

Svolgimento esame:

TAI JUTSU:

- 6 minuti gestiti dal candidato
- 4 minuti gestiti dalla commissione
- 3 minuti Randori con 2 attaccanti

BUKI WAZA

TAI JUTSU TACHI WAZA

Katate dori Tai No Henko:

kihon / ki no nagare / ki no nagare Tenkan

Morote dori Kokyu Ho:

1° forma / 2° forma / 3° forma / 4° forma / 5° forma

NAGE WAZA PRESE

Kata dori Menuchi Shihonage

Kata dori Menuchi Kotegaeshi

Kata dori Menuchi Iriminage

Katate dori Koshinage: *2 forme*

Katate dori Kokyunage: *3 forme*

Katate dori Kaiten nage: *uchi mawari / soto mawari*

Morote dori Kokyunage: *2 forme*

Morote dori Udekimenage

Ryote dori Koshinage: *2 forme*

Ryote dori Kokyunage: *3 forme*

Ryokata dori Kokyunage: *3 forme*

Ryokata dori Aiki Otoshi nage: *2 forme*

Shomen uchi Shihonage

Shomen uchi Iriminage

Shomen uchi Kotegaeshi

Shomen uchi Kokyunage

Shomen uchi Koshinage

KATAME WAZA KIHON

Shomen uchi Ikkyo

Shomen uchi Nikkyo

Shomen uchi Sankyo

Shomen uchi Yonkyo

Shomen uchi Gokyo

Shomen uchi Rokyo

TAI JUTSU SUWARI WAZA

Shomen uchi Ikkyo

Shomen uchi Nikkyo

Shomen uchi Sankyo

Shomen uchi Yonkyo

Ryote dori Kokyu Ho: *2 forme*

BUKI WAZA AIKI NO JO

HAPPO TSUKI

JO SUBURI NIJUPPON: *(20 suburi del jo)*

JO BARAI SANJU HO: *(trenta parate di jo)*

JO NO AWASE: *(10 applicazioni del jo)*

JO BARAI NO AWASE: *(8 parate awase del jo)*

SANJUICHI NO JO KATA

JO DORI: *(Ai Hanmi 2 forme / Gyaku Hanmi 2 forme)*

BUKI WAZA AIKI NO KEN

HAPPO GHIRI

KEN SUBURI NANAHO: *(7 suburi del Ken)*

AIKI KEN NO AWASE JU HON: *(10 Awase di ken)*

TACHI DORI:

(Ai Hanmi 2 forme / Gyaku Hanmi 2 forme)

BUKI WAZA TAN KEN DORI

SHOMEN UCHI: *1 forma*

YOKOMEN UCHI: *1 forma*

TSUKI: *1 forma*



Programma Tecnico per 2° DAN (NIDAN)

Dal 1° Dan al 2° Dan minimo 2 anni di allenamento

Svolgimento esame:

TAI JUTSU:

- 5 minuti gestiti dal candidato
- 6 minuti gestiti dalla commissione
- 3 minuti Randori con 2 attaccanti

BUKI WAZA

TAI JUTSU TACHI WAZA

Katate dori Tai No Henko:

kihon / ki no nagare / ki no nagare Tenkan

Morote dori Kokyu Ho:

1° forma / 2° forma / 3° forma / 4° forma / 5° forma

NAGE WAZA (PRESE)

Kata dori Menuchi Koshinage

Kata dori Menuchi Shihonage

Kata dori Menuchi Juji nage

Morote dori Shihonage: *2 forme*

Morote dori Koshinage: *3 forme*

NAGE WAZA (ATTACCHI)

Yokomen uchi Koshinage

Yokomen uchi Iriminage

Yokomen uchi Kotegaeshi: *2 forme*

Yokomen uchi Kokyunage

Yokomen uchi Udekimenage

KATAME WAZA (KIHON)

Yokomen uchi Ikkyo

Yokomen uchi Nikkyo

Yokomen uchi Sankyo

Yokomen uchi Yonkyo

Yokomen uchi Gokyo

Yokomen uchi Rokyo

KATAME WAZA (KI NO NAGARE)

Kata dori Ikkyo

Kata dori Nikkyo

Kata dori Sankyo

Kata dori Yonkyo

TAI JUTSU SUWARI WAZA

Yokomen uchi Ikkyo

Yokomen uchi Nikkyo

Kata dori Ikkyo

Kata dori Nikkyo

Ryote dori Kokyu Ho: *3 forme*

TAI JUTSU HANMI HANDACHI WAZA

Shomen uchi Kotegaeshi

Shomen uchi Iriminage

Shomen uchi Kaiten nage: *uchi mawari / soto mawari*

BUKI WAZA AIKI NO JO

JO BARAI SANJU HO: *(trenta parate di jo)*

JO NO AWASE: *(10 applicazioni del jo)*

JO BARAI NO AWASE: *(8 parate awase del jo)*

SANJUICHI NO JO KATA

JUSAN NO JO KATA

KUMI JO (1 - 2 - 3): *kihon / ki no nagare*

JO DORI: *(Ai Hanmi 3 forme / Gyaku Hanmi 3 forme)*

BUKI WAZA KEN TAI JO

CHOKU BARAI: *awase*

KAESHI BARAI: *awase*

KAITEN BARAI: *awase*

BUKI WAZA AIKI NO KEN

AIKI KEN NO AWASE JU HON: *(dieci Awase di ken)*

KUMI TACHI (1 - 2 - 3): *kihon / ki no nagare*

TACHI DORI:

(Ai Hanmi 3 forme / Gyaku Hanmi 3 forme)

BUKI WAZA TAN KEN DORI

SHOMEN UCHI: *2 forme*

YOKOMEN UCHI: *2 forme*

TSUKI: *2 forme*



Programma Tecnico per 3° DAN (SANDAN)

Dal 2° Dan al 3° Dan minimo 3 anni di allenamento

Svolgimento esame:

TAI JUTSU:

- 4 minuti gestiti dal candidato
- 8 minuti gestiti dalla commissione
- 3 minuti Randori con 3 attaccanti

BUKI WAZA

TAI JUTSU TACHI WAZA

Katate dori Tai No Henko:

kihon / ki no nagare / ki no nagare Tenkan

Morote dori Kokyu Ho: 5 forme

NAGE WAZA (PRESE)

Ushiro Ryote dori Shihonage

Ushiro Ryote dori Kotegaeshi: 2 forme

Ushiro Ryote dori Juji nage

Ushiro Ryote dori Koshinage: 2 forme

Ushiro Ryote dori Kokyunage: 3 forme

Ushiro Ryokata dori Kotegaeshi: 2 forme

Ushiro Ryokata dori Kokyunage: 3 forme

Ushiro Katate dori Kubi Shime Kokyunage: 3 forme

Ushiro Katate dori Kubi Shime Koshinage

Ushiro Katate dori Kubi Shime Juji Nage

Hiji dori Kokyunage: 2 forme

Sode dori Kokyunage: 2 forme

Sode Guchi Dori Kokyunage

Morote dori Koshinage: 5 forme

Ninin dori Kokyunage

Ninin dori Shihonage

NAGE WAZA (KI NO NAGARE)

Chudantsuki Rokyo: 2 forme

Chudantsuki Iriminage: 2 forme

Chudantsuki Kotegaeshi: 2 forme

Chudantsuki Kokyunage: 3 forme

Chudantsuki Shihonage

Chudantsuki Kaiten nage: *Soto mawari / Uchi mawari*

Chudantsuki Ude-Garami

KATAME WAZA (KI NO NAGARE)

Chudantsuki Ikkyo

Chudantsuki Nikkyo

Chudantsuki Sankyo

Chudantsuki Yonkyo

Chudantsuki Gokyo

Morote dori Ikkyo: *Ue Kara / Shita Kara*

Morote dori Nikkyo: *Ue Kara / Shita Kara*

Morote dori Sankyo: *Ue Kara / Shita Kara*

Morote dori Yonkyo: *Ue Kara / Shita Kara*

Ushiro Ryote dori Ikkyo

Ushiro Ryote dori Nikkyo

Ushiro Ryote dori Sankyo

Ushiro Ryote dori Yonkyo

Ushiro Ryote dori Juji Garami

TAI JUTSU SUWARI WAZA

Yokomen uchi Sankyo

Yokomen uchi Yonkyo

Yokomen uchi Gokyo

Kata dori Sankyo

Kata dori Yonkyo

Ryote dori Kokyu Ho: 4 forme

BUKI WAZA AIKI NO JO

KUMI JO (1 - 2 - 3 - 4 - 5): *kihon / ki no nagare*

JO DORI: *(Ai Hanmi 4 forme / Gyaku Hanmi 4 forme)*

JO MOCHI NAGE WAZA: *migi hanmi SHIHO NAGE*

JO MOCHI NAGE WAZA: *migi hanmi NIKYO*

JO MOCHI NAGE WAZA: *migi hanmi UDE GARAMI*

JO MOCHI NAGE WAZA: *hidari hanmi KOKYU NAGE*

BUKI WAZA KEN TAI JO

CHOKU BARAI: *awase / kumi / nage*

KAESHI BARAI: *awase / kumi / nage*

KAITEN BARAI: *awase / kumi / nage*

BUKI WAZA AIKI NO KEN

AIKI KEN NO AWASE JU HON: *(dieci Awase di ken)*

KUMI TACHI GOHON: *kihon / ki no nagare*

TACHI DORI: *(ai hanmi / gyaku hanmi)*

BUKI WAZA TAN KEN DORI

SHOMEN UCHI: 3 forme

YOKOMEN UCHI: 3 forme

TSUKI: 3 forme



Programma Tecnico per 4° DAN (YONDAN)

Dal 3° Dan al 4° Dan minimo 4 anni di allenamento

Svolgimento esame:

TAI JUTSU:

- 3 minuti gestiti dal candidato
- 10 minuti gestiti dalla commissione
- 3 minuti Randori con 4 attaccanti

BUKI WAZA

- 3 minuti Randori con 3 avversari armati di:
Jo - Ken - Tanto

TAI JUTSU TACHI WAZA

Katate dori Tai No Henko:

kihon / ki no nagare / ki no nagare Tenkan

Morote dori Kokyu Ho: 5 forme

NAGE WAZA (ki no nagare) (PRESE)

Ushiro Eri Kubi dori Ude Garami

Ushiro Eri Kubi dori Kokyunage: 4 forme

Ushiro Ryokata dori Kokyunage: 5 forme

Ushiro Katate dori Kubi Shime Kokyunage: 3 forme

Ushiro dori Kokyunage

Mune dori Kokyunage: 3 forme

Mune dori Koshinage: 2 forme

Mune dori Kotegaeshi: 2 forme

Ryo Mune dori Kokyunage: 2 forme

Ryo Mune dori Koshinage

Ryo Mune dori Kotegaeshi

Kata dori Kokyunage: 4 forme

Katate dori Kokyunage: 4 forme

Katate dori Sumi Otoshi

Morote dori Koshinage: 5 forme

Morote dori Kokyunage: 5 forme

Ryote dori Kokyunage: 4 forme

Ryote dori Tenchi nage: 2 forme

Ryokata dori Kokyunage: 4 forme

Sannin dori Kokyunage

KATAME WAZA (ki no nagare) (PRESE)

Ushiro Ryokata dori Ikkyo

Ushiro Ryokata dori Nikkyo

Ushiro Ryokata dori Sankyo

Ushiro Ryokata dori Yonkyo

TAI JUTSU SUWARI WAZA

Ryote dori Kokyu Ho: 5 forme

BUKI WAZA AIKI NO JO

JO MOCHI NAGE WAZA

KUMI JO JUPPON

JO DORI: (*Ai Hanmi 5 forme / Gyaku Hanmi 5 forme*)

BUKI WAZA KEN TAI JO

KEN TAI JO NO AWASE:

CHOKU BARAI: (*Kumi – Nage*)

KAESHI BARAI: (*Kumi – Nage*)

KAITEN BARAI: (*Kumi – Nage*)

YON NO KEN TAI JO: (*Kumi – Nage*)

GO NO KEN TAI JO: (*Kumi – Nage*)

ROKU NO KEN TAI JO

SHICHI NO KEN TAI JO

KATA NO FURUI KEN TAI JO: (*Dieci Ken Tai JO*)

BUKI WAZA AIKI NO KEN

KUMI TACHI GOHON

KI MUSUBI NO TACHI

TACHI DORI:

(*Ai Hanmi 5 forme / Gyaku Hanmi 5 forme*)

BUKI WAZA TAN KEN DORI

SHOMEN UCHI: 4 forme

YOKOMEN UCHI: 4 forme

TSUKI: 4 forme



Programma Tecnico per 5° DAN (GODAN)

Dal 4° Dan al 5° Dan minimo 5 anni di allenamento

Svolgimento esame:

TAI JUTSU:

- 18 minuti gestiti dal candidato

BUKI WAZA

RIFLESSIONI SCRITTE

Il candidato dovrà presentare un mese prima dell'esame sue riflessioni scritte circa la sua esperienza di aikidoka fin qui vissuta.

TAI JUTSU

CONOSCENZA DEI PROGRAMMI PRECEDENTI

HENKA WAZA

Liberamente interpretate dal candidato su attacchi e prese (minimo 15 tecniche)

BUKI WAZA AIKI NO JO

SAN JU ICHI NO JO KATA

- SAN JU ICHI NO KUMI JO
- ICHI KARA SAN MADE (1 – 3)
- SHI KARA ROKU MADE (4 - 6)
- ICHI KARA ROKU MADE (1 - 6)
- KU KARA JU ICHI MADE (9 - 11)
- ICHI KARA JU ICHI MADE (1 - 11)
- JU SAN KARA JU SICHU MADE (13 - 17)
- JU HACHI KARA NI JU NI MADE (18 - 22)
- JU SAN KARA NI JU NI MADE (13 - 22)
- NI JU NI KARA NI JU SICHU MADE (22 - 27)
- JU SAN KARA NI JU SICHU MADE (13 - 27)
- NI JU SICHU KARA SAN JU ICHI MADE (27 - 31)
- JU SAN KARA SAN JU ICHI MADE (13 - 31)
- NI JU NI KARA SAN JU ICHI MADE (22 - 31)
- ICHI KARA SAN JU ICHI MADE (1-31)

JU SAN NO JO KATA

- JU SAN NO JO AWASE
- ICHI KARA SAN MADE (1 - 3)
- SHI KARA ROKU MADE (4 - 6)
- SICHU KARA KU MADE (7 - 9)
- SICHU KARA JU ICHI MADE (7 - 11)
- JUICHI KARA JU SAN MADE (7 - 13)
- ICHI KARA JU SAN MADE (1 - 13)

KUMI JO JUPPON (1 - 10)

HENKA NO JO KUMI JO JUPPON

BUKI WAZA AIKI NO KEN

KUMI TACHI GOHON

HENKA NO KEN KUMI TACHI (1 - 5)

KI MUSUBI NO TACHI

BUKI WAZA KEN TAI JO

KEN TAI JO AWASE

HENKA NO JO KEN TAI JO (1 -7)

KATA NO FURUI KEN TAI JO: *(Dieci Ken Tai JO)*

Il candidato inoltre, nel corso dello stage nazionale, verrà chiamato a dirigere una lezione della durata di 30 minuti



Comunicazione: Uso del Logo FesikDA e Aikido Insieme Italia.

Ricordiamo a tutti gli associati che chi desiderasse utilizzare il logo Fesik DA e/o il logo Aikido Insieme Italia per scopi promozionali è tenuto a chiedere preventivamente l'autorizzazione della Direzione.



FESIK

**FEDERAZIONE EDUCATIVA SPORTIVA ITALIANA KARATE e
DISCIPLINE ASSOCIATE**

Settore Aikido

