

# PROGRAMA PROGRESIVĂ A ELEMENTELOR TEHNICE EXAMINATE ÎN AIKIDO AIKIKAI

## PROGRAMA CHRISTIAN TISSIER

(vârsta minimă de examinare după această programă este de 13 ani)

### NOȚIUNI DE ORDIN GENERAL

Programa progresivă a lui Christian Tissier Shihan este construită după o regulă de aur a pedagogiei ce are la bază trei piloni fundamentali ai procesului de instruire - educație. Este vorba despre: Etapizare – Progresie - Selectivitate.

Conform Teoriei și Metodicii Educației Fizice și Sportului, structura tehnică din Aikido Aikikai se clasifică în:

- a) Tehnici,
- b) Elementele tehnice,
- c) Procedee.

- Tehnica unei ramuri de sport, în cazul nostru Aikido Aikikai, cuprinde totalitatea acțiunilor motrice efectuate rațional, economic, ideal din punct de vedere al eficienței, fiind catalogate ca mișcări specifice ramurii sportive. Tehnica este și acel sistem specializat de structuri motrice, constituit potrivit unor regulamente și reglementări proprii fiecărei ramuri de sport, în vederea obținerii randamentului superior în activitățile specifice. Sintetizând, tehnica deosebește o ramură sportivă de alta.
- A doua noțiune care trebuie asimilată este cea de ... Pregătire Tehnică, definită ca totalitatea măsurilor cu caracter metodic, organizatoric, stabilite în cadrul procesului de antrenament, în scopul însușirii tehnicii specifice ramurii de sport. Așadar, componentele Pregătirii Tehnice sunt: Elementul tehnic; Procedeele tehnice; Stilul.

1. Elementul tehnic - este structura motrică fundamentală ce stă la baza practicării unei ramuri de sport. Elementul tehnic este o noțiune abstractă. În Aikido Aikikai, elementul tehnic este definit de unitatea dată de tipul de tehnică (Tachi-Waza; Hanmni-hantachi-Waza, Swari-Waza, etc.), tipul atacului (prindere, lovitură, cu sau fără armă), numărul de atacatori și procedeele în sine (în forma pozitivă și/sau negativă).
2. Procedeele tehnice - este structura motrică concretă prin care se realizează elementul tehnic din Aikido Aikikai. Procedeele tehnice sunt o consecință a interacțiunii continue dintre tradiție și progres, clasificate în modele de bază și structuri variabile. Modelele de bază (Kihon-Waza) sunt constituite în a ușura procesul de învățare și perfecționare din Aikido Aikikai și a crea o linie unitară de predare la scară globală. Structurile variabile sunt o consecință a inovației colective sau individuale, a creșterii calității materialelor sportive, a creșterii potențialului psiho-motric al practicantilor.
3. Stilul - este interpretarea personală a procedeei tehnice. Prin urmare, este maniera particulară de efectuare a unui procedee tehnic de către fiecare practicant de Aikido Aikikai, conform particularităților sale. Se poate vorbi de STIL, doar la practicantii de înaltă clasă din Aikido Aikikai. În cazuri foarte rare, când execuția este superioară ca eficiență decât altele, abia atunci poate deveni un nou procedee tehnic (dacă întrunește condițiile date). Aceste expresii tehnice la superlativ, prin creativitatea lor, îmbunătățesc patrimoniul tehnic al Aikido Aikikai.

## 6 KYU Aikido Aikikai

minim 30 de zile de practică neîntreruptă ( 4 luni )

CERINȚELE TEHNICE		UNITĂȚI DIDACTICE					
Posturi	- Atitudini și posturi: Kamae (hidari & migi), Ritsu-rei, Hiza-rei. - Ma-ai, Metsuke, Tegatana.						
Deplasări	- Okuri-ashi, Ayumi-ashi, Tsugi-ashi, Shikko (mae-ushiro-kaiten). - Tenkan, Irimi-Tenkan, Tenkai, Tenshin.						
ATEMI-WAZA Acțiuni ofensive	- Shomen-uchi (din okuri & ayumi ashi), Yokomen-uchi, Tsuki (jodan – chudan – gedan). - Katate-dori (ai & gyaku), Ryote-dori, Morote-dori (Katate Ryote-dori), Kata-dori, Ushiro-ryotekubi-dori.						
UKEMI-WAZA Căderi	- Căderi rulate: Mae-ukemi, Ushiro-ukemi, Yoko-ukemi, Obi-ukemi. - Căderi cu bătaie: Mae-ukemi, Yoko-ukemi, Ushiro-ukemi.						
CERINȚELE TEHNICE NECESARE EXAMENULUI DE 6 KYU	TACHI – WAZA, Atacul: Ai-hanmi Katate-dori - Elementul tehnic: Ikkyo (ude-osae), variantele Omote & Ura.						
	TACHI – WAZA, Atacul: Ai-hanmi Katate-dori - Elementul tehnic: Irimi-Nage.						
	SWARI – WAZA, Atacul: Ryote-dori - Elementul tehnic: Kokyudosa (zagi Kokyo-ho).						

## 5 KYU Aikido Aikikai

30 de zile de practică neîntreruptă de la examenul de 6 kyu ( 4 luni )

CERINȚELE TEHNICE		UNITĂȚI DIDACTICE					
CERINȚELE TEHNICE NECESARE EXAMENULUI DE 5 KYU	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 00,08 - TACHI – WAZA, Atacul: Ai-hanmi Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Ikkyo, variantele Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 00,55 - TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi</li> <li>- Elementul tehnic: Ikkyo, variantele Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 01,40 - TACHI – WAZA, Atacul: Ai-hanmi Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Shiho-Nage, variantele Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 02,34 - TACHI – WAZA, Atacul: Ai-hanmi Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Irimi-Nage.</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 02,52 - TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi</li> <li>- Elementul tehnic: Irimi-Nage.</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 03,10 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Tenchi-Nage, varianta Omote &amp; Ura.</li> </ul>						

## 4 KYU Aikido Aikikai

minim 60 de zile de practică neîntreruptă de la examenul de 5 kyu ( 4 luni )

ELEMENTE TEHNICE		UNITĂȚI DIDACTICE					
CERINȚELE TEHNICE NECESARE EXAMENULUI DE 4 KYU	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 00,04 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Ikkyo, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 01,03 - TACHI – WAZA, Atacul: Kata-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Ikkyo, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 02,03 - TACHI – WAZA, Atacul: Kata-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Nikyo, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 03,27 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Nikyo, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 04,34 - TACHI – WAZA, Atacul: Ai-hanmi Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Nikyo, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 05,52 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro Ryote-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Sankyo, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 06,58 - TACHI – WAZA, Atacul: Ai-hanmi Katate-dori Uchi-Kaiten</li> <li>- Elementul tehnic: Sankyo - această variantă are numai formă Ura.</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 07,30 - TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi</li> <li>- Elementul tehnic: Kote-Gaeshi (proiectare + imobilizare din picioare + imobilizare Nikyo).</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 07,49 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Kote-Gaeshi (proiectare + imobilizare din picioare + imobilizare Nikyo).</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 08,10 - TACHI – WAZA, Atacul: Yokomen-uchi</li> <li>- Elementul tehnic: Shiho-Nage.</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 08,31 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Irimi-Nage.</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 08,52 - TACHI – WAZA, Atacul: Ryote-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Tenchi-Nage, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 09,25 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Uchi-Kaiten-Nage, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10,19 - TACHI – WAZA, Atacul: Ai-hanmi Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Ude-Kime-Nage, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10,59 - TACHI – WAZA, Atacul: Yokomen-uchi</li> <li>- Elementul tehnic: Ude-Kime-Nage.</li> </ul>							

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 11,18 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Sokumen Irimi-Nage.</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 11,36 - SWARI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi</li> <li>- Elementul tehnic: Ikkyo, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12,13 - SWARI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi</li> <li>- Elementul tehnic: Irimi-Nage.</li> </ul>						

### 3 KYU Aikido Aikikai

minim 60 de zile de practică neîntreruptă de la examenul de 4 kyu ( 6 luni )

ELEMENTE TEHNICE		UNITĂȚI DIDACTICE					
CERINȚELE TEHNICE NECESARE EXAMENULUI DE 3 KYU	• 00,05 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate Ryote-dori - Elementul tehnic: Ikkyo, Omote & Ura (+ forma de intrare pe exterior Omote).						
	• 01,24 - TACHI – WAZA, Atacul: Ryote-dori - Elementul tehnic: Ikkyo, Omote & Ura.						
	• 02,18 - TACHI – WAZA, Atacul: Yokomen-uchi - Elementul tehnic: Ikkyo, Omote & Ura (forma exterioară).						
	• 03,10 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro Ryote-dori - Elementul tehnic: Ikkyo, Omote & Ura.						
	• 04,22 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate Ryote-dori - Elementul tehnic: Nikyo, Omote & Ura (+ forma pe exterior, Ura).						
	• 06,01 - TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi - Elementul tehnic: Nikyo, Omote & Ura.						
	• 06,58 - TACHI – WAZA, Atacul: Yokomen-uchi - Elementul tehnic: Nikyo, Ura (doar forma exterioară).						
	• 07,30 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro Ryote-dori - Elementul tehnic: Nikyo, Omote & Ura.						
	• 08,39 - TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi - Elementul tehnic: Sankyo, Omote & Ura.						
	• 09,39 - TACHI – WAZA, Atacul: Yokomen-uchi - Elementul tehnic: Sankyo, Omote & Ura.						
	• 10,47 - TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi - Elementul tehnic: Yonkyo, Omote & Ura.						
	• 11,43 - TACHI – WAZA, Atacul: Yokomen-uchi - Elementul tehnic: Yonkyo, Omote & Ura.						
	• 12,31 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro Ryote-dori - Elementul tehnic: Kote-Gaeshi.						
	• 12,54 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate Ryote-dori - Elementul tehnic: Kote-Gaeshi.						
	• 13,16 - TACHI – WAZA, Atacul: Yokomen-uchi - Elementul tehnic: Kote-Gaeshi.						
• 13,36 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate Ryote-dori - Elementul tehnic: Shiho-Nage, Omote & Ura.							

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 14,25 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro Ryote-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Shiho-Nage.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 14,52 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro Ryote-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Irimi-Nage.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15,21 - TACHI – WAZA, Atacul: Yokomen-uchi</li> <li>- Elementul tehnic: Irimi-Nage.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15,50 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Soto Kaiten-Nage.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 16,16 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate Ryote-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Ude Kime-Nage.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 16,38 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro Ryote-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Ude Kime-Nage.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 17,01 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate Ryote-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Kokyo-ho.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 17,26 - SWARI – WAZA, Atacul: Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Ikkyo, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 18,30 - SWARI – WAZA, Atacul: Kata-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Ikkyo, Omote.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 18,59 - SWARI – WAZA, Atacul: Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Nikyo (doar varianta Ura).</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 19,31 - SWARI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi</li> <li>- Elementul tehnic: Nikyo, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20,29 - HANMI HANTACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Shiho-Nage, Omote &amp; Ura (la acest element tehnic, Nage finalizează în Hiza).</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 21,07 - HANMI HANTACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi</li> <li>- Elementul tehnic: Irimi-Nage.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 21,24 - HANMI HANTACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Uchi Kaiten-Nage, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						

## 2 KYU Aikido Aikikai

minim 60 de zile de practică neîntreruptă de la examenul de 3 kyu ( 6 luni )

ELEMENTE TEHNICE		UNITĂȚI DIDACTICE					
CERINȚELE TEHNICE NECESARE EXAMENULUI DE 2 KYU	• 00,05 - TACHI – WAZA, Atacul: Kata-dori-men-uchi - Elementul tehnic: Ikkyo, Omote & Ura.						
	• 01,15 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro-ryo-kata-dori - Elementul tehnic: Ikkyo, Omote & Ura.						
	• 02,20 - TACHI – WAZA, Atacul: Kata-dori-men-uchi - Elementul tehnic: Nikyo, Omote & Ura.						
	• 03,25 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro-ryo-kata-dori - Elementul tehnic: Nikyo, Omote & Ura.						
	• 04,45 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori - Elementul tehnic: Sankyo, Omote & Ura.						
	• 06,10 - TACHI – WAZA, Atacul: Kata-dori - Elementul tehnic: Sankyo (doar varianta Ura).						
	• 06,51 - TACHI – WAZA, Atacul: Kata-dori-men-uchi - Elementul tehnic: Sankyo, Omote & Ura.						
	• 08,18 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro-ryo-kata-dori - Elementul tehnic: Sankyo, Omote & Ura.						
	• 09,35 - TACHI – WAZA, Atacul: Yokomen-uchi - Elementul tehnic: Gokyo (numai în forma Ura).						
	• 09,59 - TACHI – WAZA, Atacul: Ryote-dori - Elementul tehnic: Kote-Gaeshi.						
	• 10,19 - TACHI – WAZA, Atacul: Kata-dori-men-uchi - Elementul tehnic: Kote-Gaeshi.						
	• 10,47 - TACHI – WAZA, Atacul: Kata-dori-men-uchi - Elementul tehnic: Shiho-Nage.						
	• 11,20 - TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi - Elementul tehnic: Shiho-Nage.						
	• 11,45 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate-ryote-dori - Elementul tehnic: Irimi-Nage.						
	• 12,07 - TACHI – WAZA, Atacul: Ryote-dori - Elementul tehnic: Irimi-Nage.						
• 12,37 - TACHI – WAZA, Atacul: Chudan-tsuki - Elementul tehnic: Irimi-Nage ( forma directă + forma Tenkan).							



<ul style="list-style-type: none"> <li>• 13,12 - TACHI – WAZA, Atacul: Kata-dori-men-uchi</li> <li>- Elementul tehnic: Irimi-Nage.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 13,40 - TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi</li> <li>- Elementul tehnic: Soto-Kaiten-Nage.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 13,59 - TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi</li> <li>- Elementul tehnic: Uchi-Kaiten-Nage.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 14,23 - TACHI – WAZA, Atacul: Jodan-tsuki</li> <li>- Elementul tehnic: Hiji-Kime-Osae.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 14,37 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Sumi-Otoshi.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 14,55 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro-ryo-kata-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Aiki-Otoshi.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15,18 - TACHI – WAZA, Atacul: Ai-hanmi Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Koshi-Nage.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15,42 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro-ryo-kata-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Sokumen Irimi-Nage.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 16,04 - HANMIHANTACHI – WAZA, Atacul: Ryote-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Shiho-Nage, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 16,41 - HANMIHANTACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Soto Kaiten-Nage.</li> </ul>						

# 1 KYU Aikido Aikikai

minim 60 de zile de practică neîntreruptă de la examenul de 2 kyu ( 6 luni )

ELEMENTE TEHNICE		UNITĂȚI DIDACTICE					
CERINȚELE TEHNICE NECESARE EXAMENULUI DE 1 KYU	• 00,05 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro-eri-dori - Elementul tehnic: Ikkyo, Omote.						
	• 00,45 - TACHI – WAZA, Atacul: Jodan-tsuki - Elementul tehnic: Ikkyo, Omote.						
	• 01,04 - TACHI – WAZA, Atacul: Chudan-tsuki - Elementul tehnic: Ikkyo, Omote (varianta cu intrare Irimi-Tenkan).						
	• 01,29 - TACHI – WAZA, Atacul: Chudan-tsuki - Elementul tehnic: Uchi-kaiten Sankyo, Omote.						
	• 01,58 - TACHI – WAZA, Atacul: Chudan-tsuki - Elementul tehnic: Sankyo, Ura (variantă Soto).						
	• 02,23 - TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi - Elementul tehnic: Sankyo, Ura.						
	• 02,52 - TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi - Elementul tehnic: Gokyo, Ura.						
	• 03,13 - TACHI – WAZA, Atacul: Chudan-tsuki - Elementul tehnic: Kote-Gaeshi.						
	• 03,31 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro-eri-dori - Elementul tehnic: Kote-Gaeshi.						
	• 04,03 - TACHI – WAZA, Atacul: Mune-dori - Elementul tehnic: Shiho-Nage.						
	• 04,27 - TACHI – WAZA, Atacul: Jodan-tsuki - Elementul tehnic: Shiho-Nage.						
	• 04,47 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro-eri-dori - Elementul tehnic: Shiho-Nage.						
	• 05,14 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro-katate-dori-kubi-shime - Elementul tehnic: Shiho-Nage.						
	• 05,41 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate-ryote-dori - Elementul tehnic: Juji-Garami.						
	<b>RANDORI – JIYU WAZA</b>						
• 06,16 - TACHI – WAZA, Atacul: ... atacuri cursive, un singur atactor. - Elemente tehnice ...							

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: ... atacuri cursive, doi atacatori.</li> <li>- Elemente tehnice ...</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: ... atacuri cursive, trei și mai mulți atacatori.</li> <li>- Elemente tehnice ...</li> </ul>						