

# PROGRAMA PROGRESIVĂ A ELEMENTELOR TEHNICE EXAMINATE ÎN AIKIDO AIKIKAI

## PROGRAMA CHRISTIAN TISSIER SHIHAN

(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; Procedul tehnic; 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 procedul în sine (în forma pozitivă și/sau negativă).

**2. Procedul tehnic** - 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 practicanților.

**3. Stilul** - este interpretarea personală a procedului tehnic. Prin urmare, este maniera particulară de efectuare a unui procedu tehnic de către fiecare practicant de Aikido Aikikai, conform particularităților sale. Se poate vorbi de STIL, doar la practicanții de înaltă clasă din Aikido Aikikai. În cazuri foarte rare, când execuția este superioară ca eficiență decât altele, abia atunci poate deveni un nou procedu 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 )

Grad	Condiții de examinare	<b>Programa examinare ADULȚI</b>										
		Ikkyo	Nikyo	Sankyo	Yonkyo	Gokyo	Shiho Nage	Irimi Nage	Kote Gaeshi	Kaiten Nage	Tenchi Nage	Jiyu waza
6 kyu	30 zile practică, 4 luni	Kamae, Tenkan, Shiko, Mae ukemi, Ushiro ukemi, Yoko ukemi, Obi ukemi, Ashi sabaki (Ayumi ashi, Okuri ashi, Tsugi ashi), Suwariwaza Kokyu-Ho, Ai hanmi Ikkyo, Ai hanmi Shiho nage										

CERINȚELE TEHNICE		UNITĂȚI DIDACTICE (LECȚII)					
Posturi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atitudini și posturi: Kamae (hidari &amp; migi), Ritsu-rei, Hiza-rei.</li> <li>- Ma-ai, Metsuke, Tegatana.</li> </ul>						
Deplasări	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Okuri-ashi, Ayumi-ashi, Tsugi-ashi, Shikko (mae-ushiro-kaiten).</li> <li>- Tenkan, Irimi-Tenkan, Tenkai, Tenshin.</li> </ul>						
ATEMI-WAZA Acțiuni ofensive	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Shomen-uchi (din okuri &amp; ayumi ashi), Yokomen-uchi, Tsuki (jodan – chudan – gedan).</li> <li>- Katate-dori (ai &amp; gyaku), Ryote-dori, Morote-dori (Katate Ryote-dori), Kata-dori, Ushiro-ryotekubi-dori.</li> </ul>						
UKEMI-WAZA Căderi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Căderi rulate: Mae-ukemi, Ushiro-ukemi, Yoko-ukemi, Obi-ukemi.</li> <li>- Căderi cu bătaie: Mae-ukemi, Yoko-ukemi, Ushiro-ukemi.</li> </ul>						
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).						



## 4 KYU Aikido Aikikai

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

Grad	Condiții de examinare	<b>Programa examinare ADULȚI</b>										
		Ikkyo	Nikyo	Sankyo	Yonkyo	Gokyo	Shiho Nage	Irimi Nage	Kote Gaeshi	Kaiten Nage	Tenchi Nage	Jiyu waza
<b>6 kyu</b>	30 zile practică, 4 luni	Kamae, Tenkan, Shiko, Mae ukemi, Ushiro ukemi, Yoko ukemi, Obi ukemi, Ashi sabaki (Ayumi ashi, Okuri ashi, Tsugi ashi), Suwariwaza Kokyu-Ho, Ai hanmi Ikkyo, Ai hanmi Shiho nage										
<b>5 kyu</b>	30 zile practică, 4 luni	Shomen uchi				Katate dori	Shomen uchi					
<b>4 kyu</b>	60 zile practică, 4 luni		Kata dori	Katate dori		Yokomen uchi						

### ELEMENTE TEHNICE

### UNITĂȚI DIDACTICE (LECTII)

<b>CERINȚELE TEHNICE NECESARE EXAMENULUI DE 4 KYU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Ikkyo, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Kata-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Ikkyo, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Kata-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Nikyo, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Nikyo, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Ai-hanmi Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Nikyo, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro Ryote-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Sankyo, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Ai-hanmi Katate-dori Uchi-Kaiten</li> <li>- Elementul tehnic: Sankyo - această variantă nu are formă Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi</li> <li>- Elementul tehnic: Kote-Gaeshi (proiectare + imobilizare din picioare + imobilizare Nikyo).</li> </ul>						

Zonă Prindere Arc

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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>• TACHI – WAZA, Atacul: Yokomen-uchi</li> <li>- Elementul tehnic: Shiho-Nage.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Irimi-Nage.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Ryote-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Tenchi-Nage, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Uchi-Kaiten-Nage, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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>• TACHI – WAZA, Atacul: Yokomen-uchi</li> <li>- Elementul tehnic: Ude-Kime-Nage.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Sokumen Irimi-Nage.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• SWARI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi</li> <li>- Elementul tehnic: Ikkyo, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 )

Grad	Condiții de examinare	Programa examinare ADULȚI										
		Ikkyo	Nikyo	Sankyo	Yonkyo	Gokyo	Shiho Nage	Irimi Nage	Kote Gaeshi	Kaiten Nage	Tenchi Nage	Jiyu waza
6 kyu	30 zile practică, 4 luni	Kamae, Tenkan, Shiko, Mae ukemi, Ushiro ukemi, Yoko ukemi, Obi ukemi, Ashi sabaki (Ayumi ashi, Okuri ashi, Tsugi ashi), Suwariwaza Kokyu-Ho, Ai hanmi Ikkyo, Ai hanmi Shiho nage										
5 kyu	30 zile practică, 4 luni	Shomen uchi					Katate dori	Shomen uchi				
4 kyu	60 zile practică, 4 luni			Kata dori	Katate dori			Yokomen uchi				
3 kyu	60 zile practica, 6 luni	Shomen uchi					Ryote dori	Tsuki	Shomen uchi			
		Suwariwaza shomen uchi							Tsuki		Ryote dori	

#### ELEMENTE TEHNICE

#### UNITĂȚI DIDACTICE (LECȚII)

CERINȚELE TEHNICE  
NECESARE  
EXAMENULUI  
DE 3 KYU

- TACHI – WAZA, Atacul: Katate Ryote-dori  
- Elementul tehnic: Ikkyo, Omote & Ura + forma de intrare pe exterior.
- TACHI – WAZA, Atacul: Ryote-dori  
- Elementul tehnic: Ikkyo, Omote & Ura.
- TACHI – WAZA, Atacul: Yokomen-uchi  
- Elementul tehnic: Ikkyo, Omote & Ura (forma exterioară).
- TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro Ryote-dori  
- Elementul tehnic: Ikkyo, Omote & Ura.
- TACHI – WAZA, Atacul: Katate Ryote-dori  
- Elementul tehnic: Nikyo, Omote & Ura (+ forma pe exterior).


Zonă Prindere Arc

<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi</li> <li>- Elementul tehnic: Nikyo, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Yokomen-uchi</li> <li>- Elementul tehnic: Nikyo, Ura (doar forma exterioară).</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro Ryote-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Nikyo, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi</li> <li>- Elementul tehnic: Sankyo, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Yokomen-uchi</li> <li>- Elementul tehnic: Sankyo, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi</li> <li>- Elementul tehnic: Yonkyo, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Yokomen-uchi</li> <li>- Elementul tehnic: Yonkyo, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro Ryote-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Kote-Gaeshi.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Katate Ryote-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Kote-Gaeshi.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Yokomen-uchi</li> <li>- Elementul tehnic: Kote-Gaeshi.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Katate Ryote-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Shiho-Nage, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro Ryote-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Shiho-Nage.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro Ryote-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Irimi-Nage.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Yokomen-uchi</li> <li>- Elementul tehnic: Irimi-Nage.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Soto Kaiten-Nage.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Katate Ryote-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Ude Kime-Nage.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro Ryote-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Ude Kime-Nage.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Katate Ryote-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Kokyo-ho.</li> </ul>						

Zonă Prindere Arc

• SWARI – WAZA, Atacul: Katate-dori  
- Elementul tehnic: Ikkyo, Omote & Ura.

• SWARI – WAZA, Atacul: Kata-dori  
- Elementul tehnic: Ikkyo, Omote.

• SWARI – WAZA, Atacul: Katate-dori  
- Elementul tehnic: Nikyo (doar varianta Ura).

• SWARI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi  
- Elementul tehnic: Nikyo, Omote & Ura.

• HANMI HANTACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori  
- Elementul tehnic: Shiho-Nage, Omote & Ura (la acest element tehnic, Nage finalizează în Hiza).

• HANMI HANTACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi  
- Elementul tehnic: Irimi-Nage.

• HANMI HANTACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori  
- Elementul tehnic: Uchi Kaiten-Nage, Omote & Ura.

## 2 KYU Aikido Aikikai

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

Grad	Condiții de examinare	Programa examinare ADULȚI										
		Ikkyo	Nikyo	Sankyo	Yonkyo	Gokyo	Shiho Nage	Irimi Nage	Kote Gaeshi	Kaiten Nage	Tenchi Nage	Jiyu waza
6 kyu	30 zile practică, 4 luni	Kamae, Tenkan, Shiko, Mae ukemi, Ushiro ukemi, Yoko ukemi, Obi ukemi, Ashi sabaki (Ayumi ashi, Okuri ashi, Tsugi ashi), Suwariwaza Kokyu-Ho, Ai hanmi Ikkyo, Ai hanmi Shiho nage										
5 kyu	30 zile practică, 4 luni	Shomen uchi					Katate dori	Shomen uchi				
4 kyu	60 zile practică, 4 luni		Kata dori	Katate dori			Yokomen uchi					
3 kyu	60 zile practica, 6 luni	Shomen uchi					Ryote dori	Tsuki	Shomen uchi			
		Suwariwaza shomen uchi							Tsuki		Ryote dori	
2 kyu	60 zile practică, 6 luni	Kata dori		Kata dori			Hanmihandachi waza katate dori	Katate dori				
		Suwariwaza kata dori					Hanmihandachi waza ryote dori	Suwariwaza katate dori		Katate dori		Katate dori
							Suwariwaza shomen uchi					
							Suwariwaza tsuki					

### ELEMENTE TEHNICE

### UNITĂȚI DIDACTICE (LECȚII)

- TACHI – WAZA, Atacul: Kata-dori-men-uchi  
- Elementul tehnic: Ikkyo, Omote & Ura.
- TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro-ryo-kata-dori  
- Elementul tehnic: Ikkyo, Omote & Ura.


## Zonă Prindere Arc

CERINȚELE TEHNICE  
NECESARE  
EXAMENULUI  
DE 2 KYU

• TACHI – WAZA, Atacul: Kata-dori-men-uchi - Elementul tehnic: Nikyo, Omote & Ura.						
• TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro-ryo-kata-dori - Elementul tehnic: Nikyo, Omote & Ura.						
• TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori - Elementul tehnic: Sankyo, Omote & Ura.						
• TACHI – WAZA, Atacul: Kata-dori - Elementul tehnic: Sankyo (doar varianta Ura).						
• TACHI – WAZA, Atacul: Kata-dori-men-uchi - Elementul tehnic: Sankyo, Omote & Ura.						
• TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro-ryo-kata-dori - Elementul tehnic: Sankyo, Omote & Ura.						
• TACHI – WAZA, Atacul: Yokomen-uchi - Elementul tehnic: Gokyo (numai în forma Ura).						
• TACHI – WAZA, Atacul: Ryote-dori - Elementul tehnic: Kote-Gaeshi.						
• TACHI – WAZA, Atacul: Kata-dori-men-uchi - Elementul tehnic: Kote-Gaeshi.						
• TACHI – WAZA, Atacul: Kata-dori-men-uchi - Elementul tehnic: Shiho-Nage.						
• TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi - Elementul tehnic: Shiho-Nage.						
• TACHI – WAZA, Atacul: Katate-ryote-dori - Elementul tehnic: Irimi-Nage.						
• TACHI – WAZA, Atacul: Ryote-dori - Elementul tehnic: Irimi-Nage.						
• TACHI – WAZA, Atacul: Chudan-tsuki - Elementul tehnic: Irimi-Nage ( forma directă + forma Tenkan).						
• TACHI – WAZA, Atacul: Kata-dori-men-uchi - Elementul tehnic: Irimi-Nage.						
• TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi - Elementul tehnic: Soto-Kaiten-Nage.						
• TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi - Elementul tehnic: Uchi-Kaiten-Nage.						
• TACHI – WAZA, Atacul: Jodan-tsuki - Elementul tehnic: Hiji-Kime-Osae.						

Zonă Prindere Arc

<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Sumi-Otoshi.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro-ryo-kata-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Aiki-Otoshi.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Ai-hanmi Katate-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Koshi-Nage.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro-ryo-kata-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Sokumen Irimi-Nage.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• HANMIHANTACHI – WAZA, Atacul: Ryote-dori</li> <li>- Elementul tehnic: Shiho-Nage, Omote &amp; Ura.</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 )

Grad	Condiții de examinare	Programa examinare ADULȚI													
		Ikkyo	Nikyo	Sankyo	Yonkyo	Gokyo	Shiho Nage	Irimi Nage	Kote Gaeshi	Kaiten Nage	Tenchi Nage	Jiyu waza	Kokyo-Ho		
6 kyu	30 zile practică, 4 luni	Kamae, Tenkan, Shiko, Mae ukemi, Ushiro ukemi, Yoko ukemi, Obi ukemi, Ashi sabaki (Ayumi ashi, Okuri ashi, Tsugi ashi), Suwariwaza Kokyu-Ho, Ai hanmi Ikkyo, Ai hanmi Shiho nage													
5 kyu	30 zile practică, 4 luni	Shomen uchi						Katate dori	Shomen uchi						
4 kyu	60 zile practică, 4 luni			Kata dori	Katate dori				Yokomen uchi						
3 kyu	60 zile practica, 6 luni	Shomen uchi						Ryote dori	Tsuki	Shomen uchi					
		Suwariwaza shomen uchi								Tsuki		Ryote dori			
2 kyu	60 zile practică, 6 luni	Kata dori			Kata dori				Hanmihandachi waza katate dori	Katate dori					
								Hanmihandachi waza ryote dori	Suwariwaza katate dori		Katate dori	Katate dori			
		Suwariwaza kata dori								Suwariwaza shomen uchi					
								Suwariwaza tsuki							
1 kyu	60 zile practică, 6 luni	Yokomen uchi						Shomen uchi	Ushiro ryote dori	Tsuki					
										Shomen uchi		Ryote dori			
										Suwariwaza katate dori		Suwariwaza tsuki		Morote dori	
		Ushiro ryote dori										Suwariwaza shomen uchi		Kata dori	

ELEMENTE TEHNICE		UNITĂȚI DIDACTICE (LECȚII)					
CERINȚELE TEHNICE NECESARE EXAMENULUI DE 1 KYU	• TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro-eri-dori - Elementul tehnic: Ikkyo, Omote.						
	• TACHI – WAZA, Atacul: Jodan-tsuki - Elementul tehnic: Ikkyo, Omote.						
	• TACHI – WAZA, Atacul: Chudan-tsuki - Elementul tehnic: Ikkyo, Omote (varianta cu intrare Irimi-Tenkan).						
	• TACHI – WAZA, Atacul: Chudan-tsuki - Elementul tehnic: Uchi-kaiten Sankyo, Omote.						
	• TACHI – WAZA, Atacul: Chudan-tsuki - Elementul tehnic: Sankyo, Ura (variantă Soto).						
	• TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi - Elementul tehnic: Sankyo, Ura.						
	• TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi - Elementul tehnic: Gokyo, Ura.						
	• TACHI – WAZA, Atacul: Chudan-tsuki - Elementul tehnic: Kote-Gaeshi.						
	• TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro-eri-dori - Elementul tehnic: Kote-Gaeshi.						
	• TACHI – WAZA, Atacul: Mune-dori - Elementul tehnic: Shiho-Nage.						
	• TACHI – WAZA, Atacul: Jodan-tsuki - Elementul tehnic: Shiho-Nage.						
	• TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro-eri-dori - Elementul tehnic: Shiho-Nage.						
	• TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro-katate-dori-kubi-shime - Elementul tehnic: Shiho-Nage.						
	• TACHI – WAZA, Atacul: Katate-ryote-dori - Elementul tehnic: Juji-Garami.						
	<b>RANDORI – JIYU WAZA</b>						
• TACHI – WAZA, Atacul: ... atacuri cursive, un singur atactor. - Elemente tehnice ...							
• TACHI – WAZA, Atacul: ... atacuri cursive, doi atacatori. - Elemente tehnice ...							
• TACHI – WAZA, Atacul: ... atacuri cursive, trei și mai mulți atacatori. - Elemente tehnice ...							