

PROGRAMA PROGRESIVĂ A ELEMENTELOR TEHNICE EXAMINATE ÎN AIKIDO AIKIKAI

PROGRAMA DUPĂ SHIHAN CHRISTIAN TISSIER 8 DAN AIKIDO AIKIKAI TOKYO
(vârsta minimă de examinare după această programă este de 14 ani)

NOȚIUNI DE ORDIN GENERAL

Programa progresivă a lui Christian Tissier 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 procedeul în sine (în forma pozitivă și/sau negativă).
2. Procedeele tehnice - este structura motrică concretă prin care se realizează elementul tehnic din Aikido Aikikai. Procedecele 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)

ELEMENTE 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.						
Atacuri	- 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.						
Căderi	- Căderi rulate: Mae-ukemi, Ushiro-ukemi, Yoko-ukemi, Obi-ukemi. - Căderi cu bătaie: Mae-ukemi, Yoko-ukemi, Ushiro-ukemi.						
ELEMENTE TEHNICE	• TACHI – WAZA, Atacul: Ai-hanmi Katate-dori - Ikkyo - Omote & Ura.						
	• TACHI – WAZA, Atacul: Ai-hanmi Katate-dori - Irimi-Nage.						
	• SWARI – WAZA, Atacul: Ryote-dori - Kokyudosa (Zagi Kokyo-ho).						

5 KYU Aikido Aikikai

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

ELEMENTE TEHNICE		UNITĂȚI DIDACTICE					
CERINȚELE TEHNICE NECESARE EXAMENULUI DE 5 KYU	• 00,00 - TACHI – WAZA, Atacul: Ai-hanmi Katate-dori - Ikkyo - Omote & Ura.						
	• 00,54 - TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi - Ikkyo - Omote & Ura.						
	• 01,39 - TACHI – WAZA, Atacul: Ai-hanmi Katate-dori - Shiho-Nage - Omote & Ura.						
	• 02,33 - TACHI – WAZA, Atacul: Ai-hanmi Katate-dori - Irimi-Nage.						
	• 02,51 - TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi - Irimi-Nage.						
	• 03,09 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori - Tenchi-Nage - Omote & Ura.						

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	• 00,00 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori - Ikkyo - Omote & Ura.						
	• 01,02 - TACHI – WAZA, Atacul: Kata-dori - Ikkyo - Omote & Ura.						
	• 02,03 - TACHI – WAZA, Atacul: Kata-dori - Nikyo - Omote & Ura.						
	• 03,26 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori - Nikyo - Omote & Ura.						
	• 04,33 - TACHI – WAZA, Atacul: Ai-hanmi Katate-dori - Nikyo - Omote & Ura.						
	• 05,52 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro Ryote-dori - Sankyo - Omote & Ura.						
	• 06,59 - TACHI – WAZA, Atacul: Ai-hanmi Katate-dori Uchi-Kaiten - Sankyo.						
	• 07,30 - TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi - Kote-Gaeshi (imobilizare din picioare // imobilizare Nikyo).						
	• 07,49 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori - Kote-Gaeshi (imobilizare din picioare // imobilizare Nikyo).						
	• 08,10 - TACHI – WAZA, Atacul: Yokomen-uchi - Shiho-Nage.						
• 08,31 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori							

- Irimi-Nage.						
• 08,52 - TACHI – WAZA, Atacul: Ryote-dori						
- Tenchi-Nage - Omote & Ura.						
• 09,25 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori						
- Uchi-Kaiten-Nage - Omote & Ura.						
• 10,19 - TACHI – WAZA, Atacul: Ai-hanmi Katate-dori						
- Ude-Kime-Nage - Omote & Ura.						
• 10,58 - TACHI – WAZA, Atacul: Yokomen-uchi						
- Ude-Kime-Nage.						
• 11,18 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori						
- Sokumen Irimi-Nage.						
• 11,36 - SWARI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi						
- Ikkyo - Omote & Ura.						
• 12,13 - SWARI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi						
- Irimi-Nage.						

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	<ul style="list-style-type: none"> • 00,00 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate Ryote-dori - Ikkyo - Omote & Ura (+ forma de intrare pe exterior Omote). 						
	<ul style="list-style-type: none"> • 01,24 - TACHI – WAZA, Atacul: Ryote-dori - Ikkyo - Omote & Ura. 						
	<ul style="list-style-type: none"> • 02,18 - TACHI – WAZA, Atacul: Yokomen-uchi - Ikkyo - Omote & Ura (forma exterioară). 						
	<ul style="list-style-type: none"> • 03,11 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro Ryote-dori - Ikkyo - Omote & Ura. 						
	<ul style="list-style-type: none"> • 04,21 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate Ryote-dori - Nikyo - Omote & Ura (+ forma pe exterior, Ura). 						
	<ul style="list-style-type: none"> • 06,02 - TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi - Nikyo - Omote & Ura. 						
	<ul style="list-style-type: none"> • 06,58 - TACHI – WAZA, Atacul: Yokomen-uchi - Nikyo - Ura. 						
	<ul style="list-style-type: none"> • 07,30 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro Ryote-dori - Nikyo - Omote & Ura. 						
	<ul style="list-style-type: none"> • 08,39 - TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi - Sankyo - Omote & Ura. 						
	<ul style="list-style-type: none"> • 09,38 - TACHI – WAZA, Atacul: Yokomen-uchi - Sankyo - Omote & Ura. 						
<ul style="list-style-type: none"> • 10,47 - TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi 							

	- Yonkyo - Omote & Ura.						
	• 11,42 - TACHI – WAZA, Atacul: Yokomen-uchi						
	- Yonkyo - Omote & Ura.						
	• 12,31 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro Ryote-dori						
	- Kote-Gaeshi.						
	• 12,53 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate Ryote-dori						
	- Kote-Gaeshi.						
	• 13,14 - TACHI – WAZA, Atacul: Yokomen-uchi						
	- Kote-Gaeshi.						
	• 13,35 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate Ryote-dori						
	- Shiho-Nage - Omote & Ura.						
	• 14,25 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro Ryote-dori						
	- Shiho-Nage.						
	• 14,52 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro Ryote-dori						
	- Irimi-Nage.						
	• 15,21 - TACHI – WAZA, Atacul: Yokomen-uchi						
	- Irimi-Nage.						
	• 15,50 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori						
	- Soto Kaiten-Nage.						
	• 16,15 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate Ryote-dori						
	- Ude Kime-Nage.						
	• 16,37 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro Ryote-dori						
	- Ude Kime-Nage.						
	• 17,01 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate Ryote-dori						

- Kokyo-ho.						
• 17,26 - SWARI – WAZA, Atacul: Katate-dori - Ikkyo - Omote & Ura.						
• 18,30 - SWARI – WAZA, Atacul: Kata-dori - Ikkyo - Omote.						
• 18,59 - SWARI – WAZA, Atacul: Katate-dori - Nikyo - Ura.						
• 19,31 - SWARI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi - Nikyo - Omote & Ura.						
• 20,29 - HANMI HANTACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori - Shiho-Nage - Omote & Ura (Nage finalizează în Hiza).						
• 21,07 - HANMI HANTACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi - Irimi-Nage.						
• 21,24 - HANMI HANTACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori - Uchi Kaiten-Nage - Omote & Ura.						

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 - Ikkyo - Omote & Ura.						
	• 01,15 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro-ryo-kata-dori - Ikkyo - Omote & Ura.						
	• 02,20 - TACHI – WAZA, Atacul: Kata-dori-men-uchi - Nikyo - Omote & Ura.						
	• 03,25 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro-ryo-kata-dori - Nikyo - Omote & Ura.						
	• 04,45 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori - Sankyo - Omote & Ura.						
	• 06,10 - TACHI – WAZA, Atacul: Kata-dori - Sankyo - Ura.						
	• 06,51 - TACHI – WAZA, Atacul: Kata-dori-men-uchi - Sankyo - Omote & Ura.						
	• 08,18 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro-ryo-kata-dori - Sankyo - Omote & Ura.						
	• 09,35 - TACHI – WAZA, Atacul: Yokomen-uchi - Gokyo - Ura.						
	• 09,59 - TACHI – WAZA, Atacul: Ryote-dori - Kote-Gaeshi.						
• 10,19 - TACHI – WAZA, Atacul: Kata-dori-men-uchi							

- Kote-Gaeshi.						
• 10,47 - TACHI – WAZA, Atacul: Kata-dori-men-uchi						
- Shiho-Nage.						
• 11,20 - TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi						
- Shiho-Nage.						
• 11,45 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate-ryote-dori						
- Irimi-Nage.						
• 12,07 - TACHI – WAZA, Atacul: Ryote-dori						
- Irimi-Nage.						
• 12,37 - TACHI – WAZA, Atacul: Chudan-tsuki						
- Irimi-Nage (forma directă + forma Tenkan).						
• 13,12 - TACHI – WAZA, Atacul: Kata-dori-men-uchi						
- Irimi-Nage.						
• 13,40 - TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi						
- Soto-Kaiten-Nage.						
• 13,59 - TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi						
- Uchi-Kaiten-Nage.						
• 14,23 - TACHI – WAZA, Atacul: Jodan-tsuki						
- Hiji-Kime-Osae.						
• 14,37 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori						
- Sumi-Otoshi.						
• 14,55 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro-ryo-kata-dori						
- Aiki-Otoshi.						
• 15,18 - TACHI – WAZA, Atacul: Ai-hanmi Katate-dori						

	<p>- Koshi-Nage.</p>						
	<ul style="list-style-type: none"> • 15,42 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro-ryo-kata-dori <p>- Sokumen Irimi-Nage.</p>						
	<ul style="list-style-type: none"> • 16,04 - HANMIHANTACHI – WAZA, Atacul: Ryote-dori <p>- Shiho-Nage - Omote & Ura.</p>						
	<ul style="list-style-type: none"> • 16,41 - HANMIHANTACHI – WAZA, Atacul: Katate-dori <p>- Soto Kaiten-Nage.</p>						

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 - Ikkyo - Omote.						
	• 00,45 - TACHI – WAZA, Atacul: Jodan-tsuki - Ikkyo - Omote.						
	• 01,04 - TACHI – WAZA, Atacul: Chudan-tsuki - Ikkyo - Omote (intrare Irimi-Tenkan).						
	• 01,29 - TACHI – WAZA, Atacul: Chudan-tsuki - Uchi-kaiten Sankyo - Omote.						
	• 01,58 - TACHI – WAZA, Atacul: Chudan-tsuki - Elementul tehnic: Sankyo, Ura (variantă Soto).						
	• 02,23 - TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi - Sankyo - Ura.						
	• 02,52 - TACHI – WAZA, Atacul: Shomen-uchi - Gokyo - Ura.						
	• 03,13 - TACHI – WAZA, Atacul: Chudan-tsuki - Kote-Gaeshi.						
	• 03,31 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro-eri-dori - Kote-Gaeshi.						
	• 04,03 - TACHI – WAZA, Atacul: Mune-dori - Shiho-Nage.						
• 04,27 - TACHI – WAZA, Atacul: Jodan-tsuki							

	- Shiho-Nage.						
	• 04,47 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro-eri-dori						
	- Shiho-Nage.						
	• 05,14 - TACHI – WAZA, Atacul: Ushiro-katate-dori-kubi-shime						
	- Shiho-Nage.						
	• 05,41 - TACHI – WAZA, Atacul: Katate-ryote-dori						
	- Juji-Garami.						
	RANDORI – JIYU WAZA						
	• 06,16 - TACHI – WAZA, Atacul: ... atacuri cursive, un singur atacator.						
	- Elemente tehnice ...						
	• TACHI – WAZA, Atacul: ... atacuri cursive, doi atacatori.						
	- Elemente tehnice ...						
	• TACHI – WAZA, Atacul: ... atacuri cursive, trei și mai mulți atacatori.						
	- Elemente tehnice ...						