

Esami di KI



Centro Ki Aikido Valdisieve

Indice

Definizioni.....	I
Shokyu.....	I
Chukyu.....	I
Jokyu.....	I
Shoden.....	2
Chuden.....	2
Joden.....	2
Okuden.....	2

Definizioni

Seiza	<i>seduti in ginocchio</i>
Agura	<i>seduti a gambe incrociate</i>

ESAMI

Shokyu

(oltre 10 anni di età e dopo minimo 4 mesi dall'inizio della pratica)

Con preparazione prima del test

- 1) In piedi braccia su (test al braccio), braccia giu (test al braccio)
(prepararsi alzandosi in punta di piedi)
- 2) In seiza braccia su (test al braccio), braccia giu (test al braccio)
(prepararsi mantenendo le braccia su quando si cambia posizione)
- 3) In agura braccia su (test al braccio), braccia giu (test al braccio)
(prepararsi mantenendo le braccia su quando si cambia posizione)
- 4) In piedi braccio avanti e palmo della mano verso il basso (test sotto l'avambraccio)
(prepararsi sollevandosi in punta di piedi)
- 5) Respirazione in seiza (nell'espiazione e nell'inspirazione il suono deve essere molto chiaro)

Chukyu

(oltre 13 anni di età e minimo 4 mesi di pratica dopo aver superato l'esame di 4° kyu)

Tutti gli esercizi del Shokyu senza preparazione prima del test
Nella respirazione oltre al suono molto chiaro il corpo deve avere un movimento armonioso con apertura del petto prima della espiazione.

Kenko taiso

Lesaminatore conta gli esercizi e gli interrompe per eseguire i test

- 1) Ruotare il busto con l'aiuto delle braccia (sinistra e destra)
- 2) Flettere il busto lateralmente con l'aiuto delle braccia (sinistra e destra)
- 3) flettersi avanti e indietro con l'aiuto delle braccia
- 4) esercizio per le scapole (sinistra e destra)
- 5) flettere il collo lateralmente (sinistra e destra)
- 6) flettere il collo avanti e indietro
- 7) ruotare la testa lateralmente (sinistra e destra)
- 8) flettere le gambe e distenderle (sollevandosi sulla punta dei piedi)
- 9) distensione e rotazione delle gambe (con le mani sulle ginocchia)
- 10) oscillazioni del braccio (sinistra e destra)
- 11) oscillazioni di entrambe le braccia
- 12) oscillazioni di entrambe le braccia con flessione delle gambe

Jokyu

(minimo 4 mesi di pratica dopo aver superato l'esame di 2° kyu)

- 1) In piedi con le braccia giu (test al braccio nelle due direzioni)
- 2) In seiza (test alla mano)
- 3) In agura (test alla mano)
- 4) In piedi braccio avanti palmo della mano verso il basso (test sotto la mano)

- 5) In piedi con un piede avanti (test laterale)
- 6) Flessi all'indietro (test davanti laterale)
- 7) Piegati avanti (test da dietro e davanti laterale)
- 8) In piedi braccio avanti e gamba alzata (test al braccio)
- 9) Sedersi seiza e alzarsi in piedi (test dietro e davanti o viceversa)
- 10) Respirazione in seiza*
- 11) Kenko taiso (eseguire gli esercizi mantenendo armonia e giusto ritmo con il contare dell'esaminatore)

Shoden

(oltre 18 anni di età e minimo 8 mesi di pratica dopo aver superato l'esame di 1° kyu)

- 1) In piedi braccia giu (test laterale)
- 2) In seiza (test laterale)
- 3) In agura (test laterale)
- 4) In piedi braccio avanti palmo della mano verso il basso (test alle dita)
- 5) In piedi con piede e braccio avanti (test tirando il polso)
- 6) In piedi con un piede avanti (test laterale)
- 7) Appoggiarsi al partner, flesso indietro (test davanti laterale)
- 8) Appoggiarsi al partner, piegato avanti (test alle braccia nelle due direzioni)
- 9) In piedi braccio avanti e gamba alzata (test al braccio)
- 10) Sedersi seiza e alzarsi in piedi (test dietro e davanti o viceversa)
- 11) Corpo insollevabile
- 12) Camminare avanti tenuti da dietro
- 13) In agura spinta dal davanti sulle spalle
- 14) Sollevare entrambe le braccia (test alla schiena)
- 15) Respirazione in seiza
- 16) Kenko taiso (l'esaminato conta gli esercizi con il giusto ritmo)

Chuden

(minimo 1 anno di pratica dopo aver superato l'esame di Shodan)

Esercizi uguali a quelli di Shoden, cambia il modo di testare

Joden

(minimo 2 anni di pratica dopo aver superato l'esame di Nidan)

Esercizi uguali a quelli di Shoden, cambia il modo di testare

Okuden

(minimo 2 anni di pratica dopo aver superato l'esame di Sandan)

Esercizi uguali a quelli di Shoden, cambia il modo di testare