

# Esami di Aikido per gradi di KYU



Centro Ki Aikido Valdisieve

## Indice

5° Kyu.....	I
Hitori waza.....	I
Kumi waza.....	I
4° Kyu.....	I
Hitori waza.....	I
Kumi waza.....	I
3° Kyu.....	I
Hitori waza.....	I
Kumi waza.....	I
2° Kyu.....	2
Hitori waza.....	2
Kumi waza.....	2
1° Kyu.....	2
Hitori waza.....	2
Kumi waza.....	2

## 5° Kyu

*(minimo 4 mesi di pratica dopo aver superato l'esame di Shokyu)*

### Hitore waza

- 1) Udefuri waza
- 2) Udefuri Choyaku waza
- 3) Tenkan waza
- 4) Sayu waza
- 5) Sayu Choyaku waza
- 6) Ushiro Ukemi waza
- 7) Zempo Kaiten waza

### Kumi waza

- 1) Katate Kosadori Kokyunage
- 2) Katatedori Ryotemochi Kokyunage Tobikomi
- 3) Katatedori Tenkan Kokyunage
- 4) Katatedori Ikkyo Irimi
- 5) Zagi Ryotedori Kokyunage Irimi

## 4° Kyu

*(minimo 4 mesi di pratica dopo aver superato l'esame di 5° kyu)*

### Hitore waza

- 1) Ikkyo waza
- 2) Zengo waza
- 3) Happa waza
- 4) Zenshin Koshin waza
- 5) Zenshin Koshin Choyaku waza

### Kumi waza

- 1) Katatedori Shihonage Irimi-Tenkan
- 2) Yokomenuchi Shihonage Irimi-Tenkan
- 3) Katadori Ikkyo Irimi-Tenkan
- 4) Katatedori Ryotemochi Kokyunage Enundo
- 5) Shomenuchi Koteoroshi
- 6) Munatsuki Koteoroshi

## 3° Kyu

*(minimo 4 mesi di pratica dopo aver superato l'esame di Chukyu)*

### Hitore waza

- 1) Nikkyo waza
- 2) Koteoroshi waza
- 3) Sankyo waza
- 4) Funakogi waza
- 5) Ushirodori waza

### Kumi waza

- 1) Katadori Nikyo Irimi-Tenkan
- 2) Katate Kosadori Makikaeshi

- 3) Ryotedori Kokyunage (liberarsi della presa)
- 4) Katatedori Kokyunage Irimi
- 5) Munatsuki Ikkyo Irimi-Tenkan
- 6) Munatsuki Zemponage
- 7) Yokomenuchi Kokyunage
- 8) Shomenuchi Kokyunage
- 9) Ushirotekubidori Kokyunage Uragaeshi
- 10) Ushirotekubidori Zemponage
- 11) Ushirodori Kokyunage

## 2° Kyu

*(minimo 4 mesi di pratica dopo aver superato l'esame di 3° kyu)*

### Hitori waza

- 1) Kaho Tekubi Kosa waza
- 2) Joho Tekubi Kosa waza
- 3) Ushiro Tekubidori Zenshin waza
- 4) Ushiro Tekubidori Koshin waza

### Kumi waza

- 1) Katadori Sankyo Irimi-Tenkan
- 2) Katate Kosadori Kirigaeshi
- 3) Ryotedori Tenchinage Irimi-Tenkan
- 4) Ryotedori Kokyunage
- 5) Ushiro Tekubidori Ikkyo
- 6) Ushiro Tekubidori Koteoroshi
- 7) Ushiro Tekubidori Kubijime Sankyo (2 parti)
- 8) Katatedori Ryotemochi Kokyunage Irimi-Tenkan
- 9) Shomenuchi Ikkyo Irimi-Tenkan
- 10) Yokomenuchi Zemponage
- 11) Zagi Ryotedori Kokyunage (3 tecniche)

## 1° Kyu

*(minimo 4 mesi di pratica dopo aver superato l'esame di Jokyū)*

### Hitori waza

- 1) Shikko

### Kumi waza

- 1) Katadori Yonkyo Irimi-Tenkan
- 2) Yokomenuchi Koteoroshi Irimi-Tenkan
- 3) Shomenuchi Zemponage
- 4) Katatedori Kaitennage Irimi-Tenkan
- 5) Munatsuki Kaitennage
- 6) Katatedori Ryotemochi Zemponage (3 tecniche)
- 7) Ryotedori Zemponage (3 tecniche)
- 8) Ushiro Ryokatadori Kokyunage (3 tecniche)
- 9) Zagi Handachi Shomenuchi Kokyunage
- 10) Zagi Handachi Munatsuki Koteoroshi
- 11) Zagi Handachi Yokomenuchi Zemponage