

## UISP AREA DISCIPLINE ORIENTALI - SETTORE AIKIDO

PROGRAMMA ESAMI DAN				
SUWARI WAZA	1° DAN	2° DAN	3° DAN	4° DAN
<b>katate dori</b>	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	nikkyo	nikyo	nikyo	nikyo
		sankyo	sankyo	sankyo
		yonkyo	yonkyo	yonkyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
<b>kata dori</b>	ikkio	ikkio	ikkio	ikkio
	nikyo	nikyo	nikyo	nikyo
			sankyo	sankyo
			kotegeshi	kotegeshi
			irimi nage	irimi nage
<b>kata dori men uchi</b>				ikkyo
				kotegaeshi
				irimi nage
				kokyu nage
<b>ryote dori</b>				ikkyo
				nikkyo
				sankyo
				yonkyo
<b>shomen uchi</b>	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	nikyo	nikyo	nikyo	nikyo
		sankyo	sankyo	sankyo
		yonkyo	yonkyo	yonkyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
				kaiten nage
<b>yokomen uchi</b>		ikkyo	ikkyo	ikkyo
		nikyo	nikyo	nikyo
			sankyo	sankyo
			yonkyo	yonkyo
		kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
		irimi nage	irimi nage	irimi nage
			kokyu nage	kokyu nage
<b>zuki</b>				ikkyo
				nikyo
				sankyo
				yonkyo
				kotegaeshi
				irimi nage
				soto k. Nage
HANMI HANDACHI	1° DAN	2° DAN	3° DAN	4° DAN
<b>katate dori</b>	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
		nikyo	nikyo	nikyo
		sankyo	sankyo	sankyo
		yonkyo	yonkyo	yonkyo
		kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
	shiho nage	shiho nage	shiho nage	shiho nage
		kaiten nage	kaiten nage	kaiten nage
	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
			sumi otoshi	sumi otoshi
<b>ryote dori</b>		ikkyo	ikkyo	ikkyo
		nikyo	nikyo	nikyo
	shiho nage	shiho nage	shiho nage	shiho nage
<b>shomen uchi</b>		ikkyo	ikkyo	ikkyo
			nikyo	nikyo
			sankyo	sankyo

		kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
		irimi nage	irimi nage	irimi nage
<b>yokomen uchi</b>			kotegaeshi	kotegaeshi
			irimi nage	irimi nage
			shiho nage	shiho nage
			kokyu nage	kokyu nage
<b>ushiro kata dori</b>			ikkyo	ikkyo
			sankyo	sankyo
			kokyu nage	kokyu nage
<b>TACHI WAZA</b>	<b>1° DAN</b>	<b>2° DAN</b>	<b>3° DAN</b>	<b>4° DAN</b>
<b>ai hanmi katate dori</b>	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	nikyo	nikyo	nikyo	nikyo
	sankyo	sankyo	sankyo	sankyo
	yonkyo	yonkyo	yonkyo	yonkyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
	shiho nage	shiho nage	shiho nage	shiho nage
	udekimenage	udekimenage	udekimenage	udekimenage
	koshi nage	koshi nage	koshi nage	koshi nage
			sumi otoshi	sumi otoshi
<b>katate dori</b>	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	nikyo	nikyo	nikyo	nikyo
	sankyo	sankyo	sankyo	sankyo
	yonkyo	yonkyo	yonkyo	yonkyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
	shiho nage	shiho nage	shiho nage	shiho nage
	udekimenage	udekimenage	udekimenage	udekimenage
	naname	naname	naname	naname
	tenchi nage	tenchi nage	tenchi nage	tenchi nage
	kaiten nage	kaiten nage	kaiten nage	kaiten nage
	ude garami	ude garami	ude garami	ude garami
	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
		sumi otoshi	sumi otoshi	sumi otoshi
		koshi nage	koshi nage	koshi nage
<b>ryote dori</b>	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
	shiho nage	shiho nage	shiho nage	shiho nage
	udekimenage	udekimenage	udekimenage	udekimenage
	naname	naname	naname	naname
	tenchi nage	tenchi nage	tenchi nage	tenchi nage
	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
		koshi nage	koshi nage	koshi nage
<b>kata dori</b>	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	nikyo	nikyo	nikyo	nikyo
			sankyo	sankyo
			yonkyo	yonkyo
			naname	naname
<b>kata dori menuchi</b>		ikkyo	ikkyo	ikkyo
		kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
		irimi nage	irimi nage	irimi nage
		shiho nage	shiho nage	shiho nage
		kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
<b>katate ryote dori</b>		ikkyo	ikkyo	ikkyo
		nikyo	nikyo	nikyo
			kotegaeshi	kotegaeshi
			irimi nage	irimi nage
		udekimenage	udekimenage	udekimenage
		kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage

		naname	naname	naname
			juji garami	juji garami
			koshi nage	koshi nage
<b>muna dori</b>			ikkyo	ikkyo
			uchikaitensankyo	uchikaitensankyo
			naname	naname
			shiho nage	shiho nage
<b>shomenuchi</b>	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	nikyo	nikyo	nikyo	nikyo
	hijikime osae	hijikime osae	hijikime osae	hijikime osae
	sankyo	sankyo	sankyo	sankyo
	uchikaitensankyo	uchikaitensankyo	uchikaitensankyo	uchikaitensankyo
	yonkyo	yonkyo	yonkyo	yonkyo
	gokyo	gokyo	gokyo	gokyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
	shiho nage	shiho nage	shiho nage	shiho nage
	udekimenage	udekimenage	udekimenage	udekimenage
	naname	naname	naname	naname
	kaiten nage	kaiten nage	kaiten nage	kaiten nage
	ude garami	ude garami	ude garami	ude garami
	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
			sumi otoshi	sumi otoshi
			koshi nage	koshi nage
<b>yokomenuchi</b>	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	nikyo	nikyo	nikyo	nikyo
	sankyo	sankyo	sankyo	sankyo
	yonkyo	yonkyo	yonkyo	yonkyo
	gokyo	gokyo	gokyo	gokyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
	shiho nage	shiho nage	shiho nage	shiho nage
	udekimenage	udekimenage	udekimenage	udekimenage
	naname	naname	naname	naname
	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
				koshi nage
<b>chudan zuki</b>	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	sankyo	uchikaitensankyo	uchikaitensankyo	uchikaitensankyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
		kaiten nage	kaiten nage	kaiten nage
			udekimenage	udekimenage
			hijikime osae	hijikime osae
			kokyu nage	kokyu nage
				sumi otoshi
				koshi nage
<b>jodan zuki</b>	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
		nikyo	nikyo	nikyo
	hijikimeosae	hijikimeosae	hijikimeosae	hijikimeosae
	sankyo	sankyo	sankyo	sankyo
		yonkyo	yonkyo	yonkyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
		shiho nage	shiho nage	shiho nage
		udekimenage	udekimenage	udekimenage
		naname	naname	naname
		kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
		kaiten nage	kaiten nage	kaiten nage
		ude garami	ude garami	ude garami
				koshi nage

<b>USHIRO WAZA</b>				
<b>ushiro ryote dori</b>	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	nikyo	nikyo	nikyo	nikyo
	hijikimeosae	hijikimeosae	hijikimeosae	hijikimeosae
	sankyo	sankyo	sankyo	sankyo
	yonkyo	yonkyo	yonkyo	yonkyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
	shiho nage	shiho nage	shiho nage	shiho nage
	udekimenage	udekimenage	udekimenage	udekimenage
	naname	naname	naname	naname
	koshi nage	koshi nage	koshi nage	koshi nage
	juji garami	juji garami	juji garami	juji garami
	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
<b>ushiro ryo kata dori</b>		ikkyo	ikkyo	ikkyo
		nikyo	nikyo	nikyo
		hijikimeosae	hijikimeosae	hijikimeosae
		sankyo	sankyo	sankyo
		yonkyo	yonkyo	yonkyo
		naname	naname	naname
		kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
		aiki otoshi	aiki otoshi	aiki otoshi
<b>ushiro katate dori kbishime</b>			ikkyo	ikkyo
				nikyo
				sankyo
			kotegaeshi	kotegaeshi
			shiho nage	shiho nage
			kokyu nage	kokyu nage
			koshi nage	koshi nage
<b>ushiro ryo hiji dori</b>			ikkyo	ikkyo
				nikyo
			sankyo	sankyo
			kotegaeshi	kotegaeshi
				naname
<b>ushiro eri dori</b>			ikkyo	ikkyo
			nikyo	nikyo
			kotegaeshi	kotegaeshi
			shiho nage	shiho nage
			irimi nage	irimi nage
			kokyu nage	kokyu nage
<b>FUTARI DORI</b>				3 tecniche
<b>RANDORI</b>	katate dori	katate dori	katate dori	katate dori
<b>Mae ryo kata dori</b>		yokomen uchi	yokomen uchi	yokomen uchi
		shomen uchi	shomen uchi	shomen uchi
		maeryokatadori	maeryokatadori	maeryokatadori
		ushirokatadori	ushirokatadori	ushiroryokatadori
<b>TANTO DORI</b> (non va curato solo la tecnica, ma la prontezza e l'oculatezza della reazione)				
<b>shomenuchi uchi honte</b>		gokyo	gokyo	gokyo
		sankyo	sankyo	sankyo
		kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
<b>shomenuchi gyakute</b>			gokyo	gokyo
			kotegaeshi	kotegaeshi
<b>yokomenuchi uchi honte</b>		gokyo	gokyo	gokyo
		sankyo	sankyo	sankyo
		kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
		shiho nage	shiho nage	shiho nage
		naname	naname	naname
<b>yokomenuchi gyakute</b>			gokyo	gokyo
			kotegaeshi	kotegaeshi
			shiho nage	shiho nage

			naname	naname
<b>zuki honte</b>		gokyo	gokyo	gokyo
		sankyo	sankyo	sankyo
		kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
		hijikimeosae	hijikimeosae	hijikimeosae
		naname	naname	kokyu nage

*L'uso delle "armi" (Jo e Ken) non vanno viste come discipline in sè ma funzionali alla pulizia del gesto tecnico.*

<b>ARMI</b>				
<b>Jo</b>	10 suburi	10 suburi	10 suburi	20 suburi
		5 jo nage waza	10 jo nage waza	10 jo nage waza
		5 jo dori	10 jo dori	10 jo dori
			ju san no jo kata	ju san no jo kata
			5 kumijo	5 kumijo
<b>Aikiken</b>	shomen uchi			
	kesa giri			
	happo giri	7 suburi	7 suburi	7 suburi
		4 kumitachi	4 kumitachi	4 kumitachi
			5 sollecitazioni	5 sollecitazioni
				4 tachi dori
				<b>Tesi</b>

