



GUIDA AGLI ESAMI
ADO UISP
SETTORE AIKIDO

合氣道

INDICE:

- *Esami gradi Kyu.....pag.3*
 - *VI Kyu.....pag.3*
 - *V Kyu.....pag.4*
 - *IV Kyu.....pag.5*
 - *III Kyu.....pag.6*
 - *II Kyu.....pag.7*
 - *I Kyu.....pag.8*
- *Il Reishiki nell'esame....pag.10*
 - *Schema di partecipazione minima agli stage.....pag.11*
- *Esami gradi Dan.....pag.12*
 - *Ken/Jo Suburi.....pag.19*
- *Ordinamento relativo agli Esami di Grado e Qualifica del Settore Aikido.....pag.20*
- *Glossario.....pag.23*
 - *Numerazione.....pag.30*
- *Domanda esame Kyu.....pag.31*
- *Domanda esame Dan.....pag.32*

Si fa presente a tutti gli allievi che questo programma di esame è solo una “guida” che gli esaminatori tendono a tenere in considerazione e non un elenco da seguire passo per passo.

Buona pratica.

PROGRAMMA ESAMI KYU

SESTO KYU

| | |
|---------------------------|---------------------------|
| Kokyu | Respirazione |
| | |
| Tai sabaki | Tenkan |
| | Irimi-tenkan |
| | Okuri-ashi |
| | Tsugi-ashi |
| | Ayumi-ashi |
| | |
| Ukemi | Mae-ukemi |
| | Gyaku-ukemi |
| | Ushiro-ukemi |
| | |
| Tachi waza | |
| Katatetori Ahianmi | Ikkyo <i>omote/ura</i> |
| Katatetori Ahianmi | Shionage <i>omote/ura</i> |
| Katatetori Ahianmi | Iriminage |
| Katatetori Ahianmi | Kotegaeshi |
| Katatetori | Tenchinage |
| | |
| Suwari waza | |
| Katatetori Ahianmi | Ikkyo <i>omote/ura</i> |
| Ryotetori | Kokyu Ho |
| | |

QUINTO KYU

Minimo tre mesi dal conseguimento del 6° Kyu, 30 ore di allenamento e uno stage

| | |
|---------------------------|--------------------|
| Kokyu | Respirazione |
| Tai sabaki | Tenkan |
| | Irimi-tenkan |
| | Okuri-ashi |
| | Tsugi-ashi |
| | Ayumi-ashi |
| Ukemi | Mae-ukemi |
| | Gyaku-ukemi |
| | Ushiro-ukemi |
| Tachi waza | |
| Katatetori Ahianmi | Ikkio omote/ura |
| Katatetori Ahianmi | Shionage omote/ura |
| Katatetori Ahianmi | Iriminage |
| Katatetori Ahianmi | Kotegaeshi |
| Katatetori | Shionage omote/ura |
| Katatetori | Tenchinage |
| Shomenuchi | Ikkio omote/ura |
| Shomenuchi | Nikio omote/ura |
| Shomenuchi | Iriminage |
| Suwari waza | |
| Shomenuchi | Ikkio omote/ura |
| Ryotetori | Kokyu Ho |

QUARTO KYU

Minimo quattro mesi dal conseguimento del 5° Kyu, 60 ore di allenamento e due stages

| | |
|----------------------------------|------------------------------|
| Tachi waza | |
| Katatetori <i>Ahianmi</i> | Nikio <i>omote/ura</i> |
| Katatetori <i>Ahianmi</i> | Uchikaiten Sankyo |
| Katatetori <i>Ahianmi</i> | Udekimenage <i>omote/ura</i> |
| Katatetori | Ikkiio <i>omote/ura</i> |
| Katatetori | Nikio <i>omote/ura</i> |
| Katatetori | Udekimenage |
| Katatetori | Iriminage |
| Katatori | Ikkiio <i>omote/ura</i> |
| Katatori | Nikio <i>omote/ura</i> |
| Ryotetori | Shionage <i>omote/ura</i> |
| Ryotetori | Udekimenage |
| Ryotetori | Tenchinage <i>omote/ura</i> |
| Katateriyotetori | Kokyunage <i>omote/ura</i> |
| Shomenuchi | Uchikaiten Sankyo |
| Shomenuchi | Kotegaeshi |
| Yokomenuchi | Shionage <i>omote/ura</i> |
| Yokomenuchi | Udekimenage |
| Chudantsuki | Iriminage |
| Chudantsuki | Kotegaeshi |
| Jodantsuki | Ikkiio <i>omote/ura</i> |
| Ushiro waza | |
| Ryotetori | Sankyo <i>omote/ura</i> |
| Suwari waza | |
| Shomenuchi | Nikio <i>omote/ura</i> |
| Shomenuchi | Iriminage |

TERZO KYU

Minimo cinque mesi dal conseguimento del 4° Kyu, 90 ore di allenamento e due stages

| Tachi waza | |
|----------------------------|---------------------------------|
| Katatetori | Uchikaitennage <i>omote/ura</i> |
| Katatetori | Sotokaitennage |
| Katateriyotetori | Ikkyo <i>omote/ura</i> |
| Katateriyotetori | Nikyo <i>omote/ura</i> |
| Katateriyotetori | Kotegaeshi |
| Katateriyotetori | Shionage <i>omote/ura</i> |
| Katateriyotetori | Kokyu Ho |
| Katateriyotetori | Udekimenage |
| Ryotetori | Ikkyo <i>omote/ura</i> |
| Ryotetori | Kokyunage |
| Ryotetori | Sankyo <i>omote/ura</i> |
| Shomenuchi | Ikkyo <i>omote/ura</i> |
| Yokomenuchi | Nikyo <i>omote/ura</i> |
| Yokomenuchi | Sankyo <i>omote/ura</i> |
| Yokomenuchi | Kotegaeshi |
| Yokomenuchi | Iriminage |
| Yokomenuchi | Tenchinage |
| Chudantsuki | Hijikimeosae |
| Ushiro waza | |
| Ryotetori | Ikkyo <i>omote/ura</i> |
| Ryotetori | Nikyo <i>omote/ura</i> |
| Ryotetori | Kotegaeshi |
| Ryotetori | Shionage <i>omote/ura</i> |
| Ryotetori | Iriminage |
| Ryotetori | Udekimenage |
| Suware waza | |
| Katatetori | Ikkyo <i>omote/ura</i> |
| Katatetori | Nikyo <i>omote/ura</i> |
| Katatori | Ikkyo <i>omote/ura</i> |
| Katatori | Nikyo <i>omote/ura</i> |
| Shomenuchi | Nikyo <i>omote/ura</i> |
| Shomenuchi | Sankyo <i>omote/ura</i> |
| Shomenuchi | Kotegaeshi |
| Hanmi hantachi waza | |
| Katatetori | Shionage <i>omote/ura</i> |
| Katatetori | Uchikaitennage <i>omote/ura</i> |
| Shomenuchi | Iriminage |

SECONDO KYU

Minimo sei mesi dal conseguimento del 3° Kyu, 100 ore di allenamento e tre stages

| Tachi waza | |
|----------------------------|---------------------------|
| Katatetori <i>Aihanmi</i> | Koshinage |
| Katatetori | Sankyo <i>omote/ura</i> |
| Katatetori | Yonkyo <i>omote/ura</i> |
| Katatetori | Sumiotoshi |
| Ryotetori | Kotegaeshi |
| Ryotetori | Iriminage |
| Ryotetori | Kokyunage |
| Katateriyotetori | Iriminage |
| Shomenuchi | Yonkyo <i>omote/ura</i> |
| Shomenuchi | Gokyo |
| Shomenuchi | Shionage <i>omote/ura</i> |
| Shomenuchi | Uchikaitennage |
| Shomenuchi | Sotokaitennage |
| Yokomenuchi | Yonkyo <i>omote/ura</i> |
| Yokomenuchi | Gokyo |
| Katatori Menuchi | Ikkyo <i>omote/ura</i> |
| Katatori Menuchi | Nikyo <i>omote/ura</i> |
| Katatori Menuchi | Sankyo <i>omote/ura</i> |
| Katatori Menuchi | Shionage <i>omote/ura</i> |
| Katatori Menuchi | Kotegaeshi |
| Chudantsuki | Shionage <i>omote/ura</i> |
| Chudantsuki | Iriminage |
| Chudantsuki | Sankyo <i>omote/ura</i> |
| Chudantsuki | Uchikaiten Sankyo |
| Jodantsuki | Nikyo <i>omote/ura</i> |
| Jodantsuki | Sankyo <i>omote/ura</i> |
| Jodantsuki | Hijikimeosae |
| Ushiro waza | |
| Ryokatatori | Ikkyo <i>omote/ura</i> |
| Ryokatatori | Nikyo <i>omote/ura</i> |
| Ryokatatori | Sankyo <i>omote/ura</i> |
| Ryokatatori | Iriminage |
| Ryokatatori | Aikiotoshi |
| Suwari waza | |
| Shomenuchi | Yonkyo <i>omote/ura</i> |
| Shomenuchi | Kotegaeshi |
| Hanmi hantachi waza | |
| Katatetori | Sotokaitennage |

PRIMO KYU

Minimo otto mesi dal conseguimento del 2° Kyu, 110 ore di allenamento, tre stages, e uno stage nazionale

| Tachi waza | |
|-----------------------------|---------------------------|
| Katateriyotetori | Jujigarami |
| Munetori | Shionage <i>omote/ura</i> |
| Munetori menuchi | Koshinage |
| Shomenuchi | Juyuwaza |
| Yokomenuchi | Juyuwaza |
| Chudantsuki | Ikki <i>omote/ura</i> |
| Chudantsuki | Sotokaitennage |
| Jodantsuki | Yonkyo <i>omote/ura</i> |
| Jodantsuki | Iriminage |
| Jodantsuki | Shionage <i>omote/ura</i> |
| Jodantsuki | Sotokaitennage |
| Jodantsuki | Ushirokiritoshi |
| Jodantsuki | Koshinage |
| Ushiro waza | |
| Ryotetori | Yonkyo <i>omote/ura</i> |
| Ryotetori | Kokyunage |
| Ryotetori | Koshinage |
| Ryotetori | Hijikimeosae |
| Ryokatatori | Iriminage |
| Ryokatatori | Kotegaeshi |
| Katatetori Kubishime | Ikki <i>omote/ura</i> |
| Katatetori Kubishime | Sankyo <i>omote/ura</i> |
| Katatetori Kubishime | Shionage <i>omote/ura</i> |
| Katatetori Kubishime | Hijikimeosae |
| Eritori | Ikki <i>omote/ura</i> |
| Eritori | Sankyo <i>omote/ura</i> |
| Eritori | Kotegaeshi |
| Eritori | Koshinage |
| Suwari waza | |
| Shomenuchi | Juyuwaza |
| Katatori | Nikio <i>omote/ura</i> |
| Katatori | Sankyo <i>omote/ura</i> |
| Katatori | Yonkyo <i>omote/ura</i> |

| | |
|----------------------------|---------------------------|
| Katatori menuchi | Iriminage |
| Katatori menuchi | Kotegaeshi |
| Chudantsuki | Kotegaeshi |
| Jodantsuki | Ikkiyo <i>omote/ura</i> |
| Hanmi hantachi waza | |
| Katatetori | Ikkiyo <i>omote/ura</i> |
| Ryotetori | Shionage <i>omote/ura</i> |
| | |

Il Reishiki nell'esame

Informazioni sullo svolgimento di un esame di grado Dan

Commissione: Possibilmente si dispone sul lato *Kamiza*, ma dipende dalle esigenze del dojo e dalla sessione di esami.

Esaminandi: Guardando la commissione, ci si dispone su di una linea come si fa per il saluto nelle proprie palestre.



Svolgimento dell'esame: Dopo il saluto la commissione indica il nome di chi comincerà l'esame come Tori.

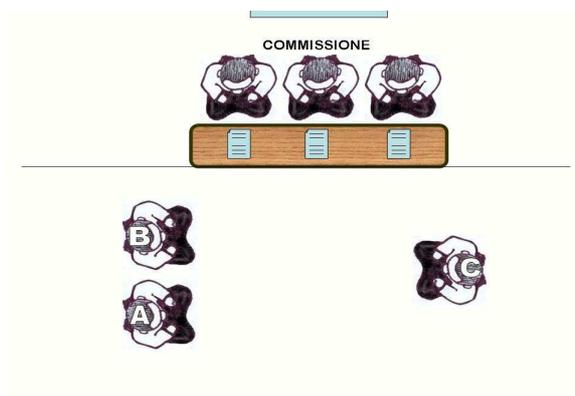
Tori(A) si porta alla sinistra della commissione, Uke(B) alla destra e Uke(C) si accomoda a lato della commissione o, se non è possibile, in un posto fuori dall'area di esecuzione delle tecniche. *Tori(A) deve avere sempre alla sua destra la commissione quando fa il saluto.*



Avvicendamento degli uke durante l'esame:

| TORI | UKE | RIPOSO |
|----------|----------------------|----------|
| <i>A</i> | <i>B</i> | <i>C</i> |
| <i>A</i> | <i>C</i> | <i>B</i> |
| <i>A</i> | <i>B+C (Randori)</i> | |
| <i>B</i> | <i>C</i> | <i>A</i> |
| <i>B</i> | <i>A</i> | <i>C</i> |
| <i>B</i> | <i>A+C (Randori)</i> | |
| <i>C</i> | <i>A</i> | <i>B</i> |
| <i>C</i> | <i>B</i> | <i>A</i> |
| <i>C</i> | <i>A+B (Randori)</i> | |

Al termine della prova di esame: Tori(C) si porta alla sinistra della commissione e gli Uke(A+B) alla destra. *Tori(C) deve avere sempre alla sua destra la commissione quando fa il saluto.*



----- SALUTO -----

Ci si dispone su una linea per il saluto finale alla commissione.

----- SALUTO -----

Si può uscire dal tatami.

Schema di partecipazione minima agli Stages per presentarsi agli esami di grado Dan

| Grado | Tempo di permanenza minima nel grado precedente | Requisiti di partecipazione minima all'attività di formazione tecnica | Composizione della commissione esaminatrice |
|--------------|---|---|---|
| 1°DAN | 1 anno da 1°Kyu | 1 SQ – 1 Stage M° Tissier | Vedi nuova normativa a parte |
| 2°DAN | 2 anni | 2 SQ – 2 „ „ | |
| 3°DAN | 3 anni | 5 SQ – 3 „ „ | |
| 4°DAN | 4 anni | 7 SQ – 4 „ „ | |
| 5°DAN | 5 anni | Conferimento della Presidenza per anzianità e meriti. | |

SQ= Scuola Quadri

ESAMI DI GRADO DAN

| Suwari waza | 1°DAN | 2°DAN | 3°DAN | 4°DAN |
|--------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Katate Dori | | | Ikkyo | Ikkyo |
| Katate Dori | | | Nikyo | Nikyo |
| Katate Dori | | | Sankyo | Sankyo |
| Katate Dori | | | Yonkyo | Yonkyo |
| Katate Dori | | | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Katate Dori | | | Iriminage | Iriminage |
| | | | | |
| Kata Dori | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo |
| Kata Dori | Nikyo | Nikyo | Nikyo | Nikyo |
| Kata Dori | | Sankyo | Sankyo | Sankyo |
| Kata Dori | | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Kata Dori | | Iriminage | Iriminage | Iriminage |
| | | | | |
| Kata Dori Menuchi | | | Ikkyo | Ikkyo |
| Kata Dori Menuchi | | | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Kata Dori Menuchi | | | Iriminage | Iriminage |
| Kata Dori Menuchi | | | Kokyu Nage | Kokyu Nage |
| | | | | |
| Ryote Dori | | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo |
| Ryote Dori | | Nikyo | Nikyo | Nikyo |
| Ryote Dori | | Sankyo | Sankyo | Sankyo |
| Ryote Dori | | | Yonkyo | Yonkyo |
| | | | | |
| Ryo Kata Dori | | | Ikkyo | Ikkyo |
| Ryo Kata Dori | | | Nikyo | Nikyo |
| Ryo Kata Dori | | | Sankyo | Sankyo |
| Ryo Kata Dori | | | Yonkyo | Yonkyo |
| | | | | |
| Shomen Uchi | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo |
| Shomen Uchi | Nikyo | Nikyo | Nikyo | Nikyo |
| Shomen Uchi | Sankyo | Sankyo | Sankyo | Sankyo |
| Shomen Uchi | Yonkyo | Yonkyo | Yonkyo | Yonkyo |
| Shomen Uchi | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Shomen Uchi | Iriminage | Iriminage | Iriminage | Iriminage |
| Shomen Uchi | | | Soto K. Nage | Soto K. Nage |
| | | | | |
| Yokomen Uchi | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo |
| Yokomen Uchi | Nikyo | Nikyo | Nikyo | Nikyo |
| Yokomen Uchi | Sankyo | Sankyo | Sankyo | Sankyo |
| Yokomen Uchi | Yonkyo | Yonkyo | Yonkyo | Yonkyo |
| Yokomen Uchi | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Yokomen Uchi | Iriminage | Iriminage | Iriminage | Iriminage |
| Yokomen Uchi | | | Kokyu Nage | Kokyu Nage |
| | | | | |
| Jodan Tsuki | | | Ikkyo | Ikkyo |
| Jodan Tsuki | | | Nikyo | Nikyo |
| Jodan Tsuki | | | Sankyo | Sankyo |

| | | | | |
|--------------------|--|--|--------------|--------------|
| Jodan Tsuki | | | Yonkyo | Yonkyo |
| Jodan Tsuki | | | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Jodan Tsuki | | | Iriminage | Iriminage |
| Jodan Tsuki | | | Soto K. Nage | Soto K. Nage |

| Hanmi Handachi Waza | 1°DAN | 2°DAN | 3°DAN | 4°DAN |
|----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Katate Dori | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo |
| Katate Dori | | Nikyo | Nikyo | Nikyo |
| Katate Dori | | Sankyo | Sankyo | Sankyo |
| Katate Dori | | Yonkyo | Yonkyo | Yonkyo |
| Katate Dori | | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Katate Dori | | Iriminage | Iriminage | Iriminage |
| Katate Dori | Shionage | Shionage | Shionage | Shionage |
| Katate Dori | Kaiten Nage | Kaiten Nage | Kaiten Nage | Kaiten Nage |
| Katate Dori | | Sumi Otoshi | Sumi Otoshi | Sumi Otoshi |
| Katate Dori | Kokyu Nage | Kokyu Nage | Kokyu Nage | Kokyu Nage |
| Ryote Dori | | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo |
| Ryote Dori | | Nikyo | Nikyo | Nikyo |
| Ryote Dori | | Sankyo | | |
| Ryote Dori | | Yonkyo | | |
| Ryote Dori | Shionage | Shionage | Shionage | Shionage |
| Shomen Uchi | | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo |
| Shomen Uchi | | | Nikyo | Nikyo |
| Shomen Uchi | | | Sankyo | Sankyo |
| Shomen Uchi | | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Shomen Uchi | | Iriminage | Iriminage | Iriminage |
| Yokomen Uchi | | | Kotegaeshi | Ikkyo |
| Yokomen Uchi | | | Iriminage | Sankyo |
| Yokomen Uchi | | | Shionage | Shionage |
| Yokomen Uchi | | | Kokyu Nage | Kokyu Nage |
| Ushiro Kata Dori | | | Ikkyo | Ikkyo |
| Ushiro Kata Dori | | | Sankyo | Sankyo |
| Ushiro Kata Dori | | | Kokyu Nage | Kokyu Nage |

| Tachi Waza | 1°DAN | 2°DAN | 3°DAN | 4°DAN |
|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Ai Hanmi Katate Dori | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo |
| Ai Hanmi Katate Dori | Nikyo | Nikyo | Nikyo | Nikyo |
| Ai Hanmi Katate Dori | Sankyo | Sankyo | Sankyo | Sankyo |
| Ai Hanmi Katate Dori | | | Yonkyo | Yonkyo |
| Ai Hanmi Katate Dori | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Ai Hanmi Katate Dori | Iriminage | Iriminage | Iriminage | Iriminage |
| Ai Hanmi Katate Dori | Shionage | Shionage | Shionage | Shionage |
| Ai Hanmi Katate Dori | Udekimenage | Udekimenage | Udekimenage | Udekimenage |

| | | | | |
|-----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Ai Hanmi Katate Dori | Koshinage | Koshinage | Koshinage | Koshinage |
| Ai Hanmi Katate Dori | Sumi Otoshi | Sumi Otoshi | Sumi Otoshi | Sumi Otoshi |
| | | | | |
| Katate Dori | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo |
| Katate Dori | Nikyo | Nikyo | Nikyo | Nikyo |
| Katate Dori | Sankyo | Sankyo | Sankyo | Sankyo |
| Katate Dori | Yonkyo | Yonkyo | Yonkyo | Yonkyo |
| Katate Dori | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Katate Dori | Iriminage | Iriminage | Iriminage | Iriminage |
| Katate Dori | Shionage | Shionage | Shionage | Shionage |
| Katate Dori | Naname K.N. | Naname K.N. | Naname K.N. | Naname K.N. |
| Katate Dori | Udekimenage | Udekimenage | Udekimenage | Udekimenage |
| Katate Dori | | Tenchinage | Tenchinage | Tenchinage |
| Katate Dori | | Kaiten Nage | Kaiten Nage | Kaiten Nage |
| Katate Dori | | Sumi Otoshi | Sumi Otoshi | Sumi Otoshi |
| Katate Dori | | Ude Garami | Ude Garami | Ude Garami |
| Katate Dori | Koshinage | Koshinage | Koshinage | Koshinage |
| Katate Dori | Kokyu Nage | Kokyu Nage | Kokyu Nage | Kokyu Nage |
| | | | | |
| Ryote Dori | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo |
| Ryote Dori | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Ryote Dori | Iriminage | Iriminage | Iriminage | Iriminage |
| Ryote Dori | Shionage | Shionage | Shionage | Shionage |
| Ryote Dori | Udekimenage | Udekimenage | Udekimenage | Udekimenage |
| Ryote Dori | Tenchinage | Tenchinage | Tenchinage | Tenchinage |
| Ryote Dori | Koshinage | Koshinage | Koshinage | Koshinage |
| Ryote Dori | Kokyu Nage | Kokyu Nage | Kokyu Nage | Kokyu Nage |
| Ryote Dori | | Naname K.N. | Naname K.N. | Naname K.N. |
| | | | | |
| Kata Dori | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo |
| Kata Dori | Nikyo | Nikyo | Nikyo | Nikyo |
| Kata Dori | | | Sankyo | Sankyo |
| Kata Dori | | | Yonkyo | Yonkyo |
| Kata Dori | | | Naname K.N. | Naname K.N. |
| Kata Dori | | | Ude Garami | Ude Garami |
| | | | | |
| Kata Dori Menuchi | | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo |
| Kata Dori Menuchi | | Shionage | Shionage | Shionage |
| Kata Dori Menuchi | | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Kata Dori Menuchi | | Iriminage | Iriminage | Iriminage |
| Kata Dori Menuchi | | Kokyu Nage | Kokyu Nage | Kokyu Nage |
| | | | | |
| Katate Ryote Dori | | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo |
| Katate Ryote Dori | | Nikyo | Nikyo | Nikyo |
| Katate Ryote Dori | | | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Katate Ryote Dori | | | Iriminage | Iriminage |
| Katate Ryote Dori | | | Juji Garami | Juji Garami |
| Katate Ryote Dori | | Udekimenage | Udekimenage | Udekimenage |
| Katate Ryote Dori | | Naname K.N. | Naname K.N. | Naname K.N. |
| Katate Ryote Dori | | | Koshinage | Koshinage |
| Katate Ryote Dori | | Kokyu Nage | Kokyu Nage | Kokyu Nage |

| | | | | |
|---------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | | |
| Muna Dori | | | Ikkyo | Ikkyo |
| Muna Dori | | | Nikyo | Nikyo |
| Muna Dori | | | Uchi K.Sankyo | Uchi K.Sankyo |
| Muna Dori | | | Naname K.N. | Naname K.N. |
| Muna Dori | | | Shionage | Shionage |
| | | | | |
| Shomen Uchi | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo |
| Shomen Uchi | Nikyo | Nikyo | Nikyo | Nikyo |
| Shomen Uchi | Sankyo | Sankyo | Sankyo | Sankyo |
| Shomen Uchi | Uchi K.Sankyo | Uchi K.Sankyo | Uchi K.Sankyo | Uchi K.Sankyo |
| Shomen Uchi | Yonkyo | Yonkyo | Yonkyo | Yonkyo |
| Shomen Uchi | Gokyo | Gokyo | Gokyo | Gokyo |
| Shomen Uchi | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Shomen Uchi | Iriminage | Iriminage | Iriminage | Iriminage |
| Shomen Uchi | | Shionage | Shionage | Shionage |
| Shomen Uchi | | Udekimenage | Udekimenage | Udekimenage |
| Shomen Uchi | | Soto K. Nage | Soto K. Nage | Soto K. Nage |
| Shomen Uchi | | Ude Garami | Ude Garami | Ude Garami |
| Shomen Uchi | | Koshinage | Koshinage | Koshinage |
| Shomen Uchi | Kokyu Nage | Kokyu Nage | Kokyu Nage | Kokyu Nage |
| Shomen Uchi | | | Sumi Otoshi | Sumi Otoshi |
| | | | | |
| Yokomen Uchi | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo |
| Yokomen Uchi | Nikyo | Nikyo | Nikyo | Nikyo |
| Yokomen Uchi | Sankyo | Sankyo | Sankyo | Sankyo |
| Yokomen Uchi | Yonkyo | Yonkyo | Yonkyo | Yonkyo |
| Yokomen Uchi | Gokyo | Gokyo | Gokyo | Gokyo |
| Yokomen Uchi | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Yokomen Uchi | Iriminage | Iriminage | Iriminage | Iriminage |
| Yokomen Uchi | Shionage | Shionage | Shionage | Shionage |
| Yokomen Uchi | | Koshinage | Koshinage | Koshinage |
| Yokomen Uchi | Kokyu Nage | Kokyu Nage | Kokyu Nage | Kokyu Nage |
| | | | | |
| Chudan Tsuki | | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo |
| Chudan Tsuki | | Uchi K.Sankyo | Uchi K.Sankyo | Uchi K.Sankyo |
| Chudan Tsuki | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Chudan Tsuki | Iriminage | Iriminage | Iriminage | Iriminage |
| Chudan Tsuki | Soto K. Nage | Soto K. Nage | Soto K. Nage | Soto K. Nage |
| Chudan Tsuki | | | Udekimenage | Udekimenage |
| Chudan Tsuki | | Hiji KimeOsae | Hiji KimeOsae | Hiji KimeOsae |
| Chudan Tsuki | | Sumi Otoshi | Sumi Otoshi | Sumi Otoshi |
| Chudan Tsuki | | Koshinage | Koshinage | Koshinage |
| Chudan Tsuki | | Kokyu Nage | Kokyu Nage | Kokyu Nage |
| | | | | |
| Jodan Tsuki | | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo |
| Jodan Tsuki | | Nikyo | Nikyo | Nikyo |
| Jodan Tsuki | | Sankyo | Sankyo | Sankyo |
| Jodan Tsuki | | Yonkyo | | |
| Jodan Tsuki | | Kotegaeshi | | |
| Jodan Tsuki | | Iriminage | | |

| | | | | |
|--------------------|--|--------------|---------------|---------------|
| Jodan Tsuki | | Shionage | | |
| Jodan Tsuki | | Udekimenage | | |
| Jodan Tsuki | | Soto K. Nage | | |
| Jodan Tsuki | | Ude Garami | | |
| Jodan Tsuki | | Kokyu Nage | | |
| Jodan Tsuki | | | Hiji KimeOsae | Hiji KimeOsae |
| Jodan Tsuki | | | Koshinage | Koshinage |
| | | | | |

| Ushiro Waza | 1°DAN | 2°DAN | 3°DAN | 4°DAN |
|-------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Ushiro Ryote Dori | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo |
| Ushiro Ryote Dori | Nikyo | Nikyo | Nikyo | Nikyo |
| Ushiro Ryote Dori | Hiji KimeOsae | Hiji KimeOsae | Hiji KimeOsae | Hiji KimeOsae |
| Ushiro Ryote Dori | Sankyo | Sankyo | Sankyo | Sankyo |
| Ushiro Ryote Dori | Yonkyo | Yonkyo | Yonkyo | Yonkyo |
| Ushiro Ryote Dori | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Ushiro Ryote Dori | Iriminage | Iriminage | Iriminage | Iriminage |
| Ushiro Ryote Dori | Shionage | Shionage | Shionage | Shionage |
| Ushiro Ryote Dori | Naname K.N. | Naname K.N. | Naname K.N. | Naname K.N. |
| Ushiro Ryote Dori | | Koshinage | Koshinage | Koshinage |
| Ushiro Ryote Dori | | Kokyu Nage | Kokyu Nage | Kokyu Nage |
| Ushiro Ryote Dori | | | Juji Garami | Juji Garami |
| | | | | |
| Ushiro Ryo Kata Dori | | Ikkyo | Ikkyo | Ikkyo |
| Ushiro Ryo Kata Dori | | Nikyo | Nikyo | Nikyo |
| Ushiro Ryo Kata Dori | | Hiji KimeOsae | Hiji KimeOsae | Hiji KimeOsae |
| Ushiro Ryo Kata Dori | | Sankyo | Sankyo | Sankyo |
| Ushiro Ryo Kata Dori | | Yonkyo | Yonkyo | Yonkyo |
| Ushiro Ryo Kata Dori | | Naname K.N. | Naname K.N. | Naname K.N. |
| Ushiro Ryo Kata Dori | | Kokyu Nage | Kokyu Nage | Kokyu Nage |
| Ushiro Ryo Kata Dori | | Aiki Otoshi | Aiki Otoshi | Aiki Otoshi |
| Ushiro Ryo Kata Dori | | | Juji Garami | Juji Garami |
| | | | | |
| Ushiro katate dori Kubishime | | | Ikkyo | Ikkyo |
| Ushiro katate dori Kubishime | | | Nikyo | Nikyo |
| Ushiro katate dori Kubishime | | | Sankyo | Sankyo |
| Ushiro katate dori Kubishime | | | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Ushiro katate dori Kubishime | | | Shionage | Shionage |
| Ushiro katate dori Kubishime | | | Koshinage | Koshinage |
| Ushiro katate dori Kubishime | | | Kokyu Nage | Kokyu Nage |
| | | | | |
| Ushiro ryo hiji dori | | | Ikkyo | Ikkyo |
| Ushiro ryo hiji dori | | | Nikyo | Nikyo |
| Ushiro ryo hiji dori | | | Sankyo | Sankyo |
| Ushiro ryo hiji dori | | | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Ushiro ryo hiji dori | | | Naname K.N. | Naname K.N. |
| | | | | |

| | | | | |
|------------------------|--|--|------------|------------|
| Ushiro Eri dori | | | Ikkyo | Ikkyo |
| Ushiro Eri dori | | | Nikyo | Nikyo |
| Ushiro Eri dori | | | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Ushiro Eri dori | | | Shionage | Shionage |
| Ushiro Eri dori | | | Iriminage | Iriminage |
| Ushiro Eri dori | | | Kokyu Nage | Kokyu Nage |

| | | | | |
|--------------------|-------|-------|-------|-------------|
| Futari Dori | 1°DAN | 2°DAN | 3°DAN | 4°DAN |
| | | | | 3 techniche |

| | | | | |
|-----------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Randori | 1°DAN | 2°DAN | 3°DAN | 4°DAN |
| Katate Dori | Shionage | Shionage | Shionage | Shionage |
| Katate Dori | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Katate Dori | Iriminage | Iriminage | Iriminage | Iriminage |
| Katate Dori | Udekimenage | Udekimenage | Udekimenage | Udekimenage |
| Katate Dori | Naname K.N. | Naname K.N. | Naname K.N. | Naname K.N. |
| Katate Dori | Koshinage | Koshinage | Koshinage | Koshinage |
| Katate Dori | Kokyu Nage | Kokyu Nage | Kokyu Nage | Kokyu Nage |
| Shomen Uchi | Uchi K.Sankyo | Uchi K.Sankyo | Uchi K.Sankyo | Uchi K.Sankyo |
| Shomen Uchi | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Shomen Uchi | Iriminage | Iriminage | Iriminage | Iriminage |
| Shomen Uchi | Kokyu Nage | Kokyu Nage | Kokyu Nage | Kokyu Nage |
| Yokomen Uchi | | Shionage | Shionage | Shionage |
| Yokomen Uchi | | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Yokomen Uchi | | Iriminage | Iriminage | Iriminage |
| Yokomen Uchi | | Kokyu Nage | Kokyu Nage | Kokyu Nage |
| Yokomen Uchi | | Koshinage | Koshinage | Koshinage |
| Mae Ryo Kata Dori | | Shionage | Shionage | Shionage |
| Mae Ryo Kata Dori | | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Mae Ryo Kata Dori | | Kokyu Nage | Kokyu Nage | Kokyu Nage |
| Ushiro Ryo Kata Dori | | Naname K.N. | Naname K.N. | Naname K.N. |
| Ushiro Ryo Kata Dori | | Kokyu Nage | Kokyu Nage | Kokyu Nage |
| Chudan Tsuki | | | Uchi K.Sankyo | Uchi K.Sankyo |
| Chudan Tsuki | | | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Chudan Tsuki | | | Iriminage | Iriminage |
| Chudan Tsuki | | | Kokyu Nage | Kokyu Nage |

| | | | | |
|----------------------------|-------|------------|------------|------------|
| Tanto Dori | 1°DAN | 2°DAN | 3°DAN | 4°DAN |
| Shomen uchi Honte | | Gokyo | Gokyo | Gokyo |
| Shomen uchi Honte | | Sankyo | Sankyo | Sankyo |
| Shomen uchi Honte | | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Shomen uchi Gyakute | | | Gokyo | Gokyo |

| | | | | |
|-----------------------------|--|---------------|---------------|---------------|
| Shomen uchi Gyakute | | | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Yokomen uchi Honte | | Gokyo | Gokyo | Gokyo |
| Yokomen uchi Honte | | Sankyo | Sankyo | Sankyo |
| Yokomen uchi Honte | | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Yokomen uchi Honte | | Shionage | Shionage | Shionage |
| Yokomen uchi Honte | | Naname K.N. | Naname K.N. | Naname K.N. |
| Yokomen uchi Gyakute | | | Gokyo | Gokyo |
| Yokomen uchi Gyakute | | | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Yokomen uchi Gyakute | | | Shionage | Shionage |
| Yokomen uchi Gyakute | | | Naname K.N. | Naname K.N. |
| Tsuki Honte | | Gokyo | Gokyo | Gokyo |
| Tsuki Honte | | Sankyo | Sankyo | Sankyo |
| Tsuki Honte | | Kotegaeshi | Kotegaeshi | Kotegaeshi |
| Tsuki Honte | | Hiji KimeOsae | Hiji KimeOsae | Hiji KimeOsae |
| Tsuki Honte | | Naname K.N. | Naname K.N. | Naname K.N. |
| Tsuki Honte | | | | Kokyu Nage |

| Armi | 1°DAN | 2°DAN | 3°DAN | 4°DAN |
|-------------|--------------|--------------|------------------|------------------|
| Jo | 10 Suburi | 20 Suburi | 20 Suburi | 20 Suburi |
| Jo | | 6 Jo Dori | 10 Jo Dori | 10 Jo Dori |
| Jo | | | 10 Jo Nage W. | 10 Jo Nage W. |
| Jo | | | 4 Kumi Jo | 5 Kumi Jo |
| Ken | Shomen uchi | | | |
| Ken | Kesa Giri | | | |
| Ken | Happo Giri | | | |
| Ken | | 7 Suburi | 7 Suburi | 7 Suburi |
| Ken | | 4 Kumitachi | 4 Kumitachi | 5 Kumitachi |
| Ken | | | | 4 Tachi Dori |
| Ken | | | 5 Sollecitazioni | 5 Sollecitazioni |

KEN SUBURI

| Shodan | Nidan |
|---------------------|----------------------------------|
| <i>Sho Men Uchi</i> | <i>Sho Men Uchi</i> |
| | <i>Hasso Gaeshi Sho Men Uchi</i> |
| | <i>Waki Kamae Sho Men Uchi</i> |
| | <i>Sho Men Uchi Komi</i> |
| <i>Kesa Giri</i> | <i>Kesa Giri</i> |
| | <i>Kurai Dachi</i> |
| | <i>Tsuki</i> |
| <i>Happo Giri</i> | <i>Happo Giri</i> |

JO SUBURI

| Shodan | Nidan |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <i>Choku Tsuki</i> | <i>Choku Tsuki</i> |
| <i>Kaeshi Tsuki</i> | <i>Kaeshi Tsuki</i> |
| <i>Ushiro Tsuki</i> | <i>Ushiro Tsuki</i> |
| <i>Tsuki Gedan Gaeshi</i> | <i>Tsuki Gedan Gaeshi</i> |
| <i>Tsuki Jodan Gaeshi</i> | <i>Tsuki Jodan Gaeshi</i> |
| <i>Sho Men Uchi Komi</i> | <i>Sho Men Uchi Komi</i> |
| <i>Renzoku Uchi Komi</i> | <i>Renzoku Uchi Komi</i> |
| <i>Menuchi Gedan Gaeshi</i> | <i>Menuchi Gedan Gaeshi</i> |
| <i>Menuchi Ushiro Tsuki</i> | <i>Menuchi Ushiro Tsuki</i> |
| <i>Gyaku Yoko Men Ushiro Tsuki</i> | <i>Gyaku Yoko Men Ushiro Tsuki</i> |
| | <i>Katate Gedan Gaeshi</i> |
| | <i>Katate Toma Uchi</i> |
| | <i>Katate Hachi No Ji Gaeshi</i> |
| | <i>Hasso Gaeshi Uchi</i> |
| | <i>Hasso Gaeshi Tsuki</i> |
| | <i>Hasso Gaeshi Ushiro Tsuki</i> |
| | <i>Hasso Gaeshi Ushiro Uchi</i> |
| | <i>Hasso Gaeshi Ushiro Arai</i> |
| | <i>Hidari Nagare Gaeshi Uchi</i> |
| | <i>Migi Nagare Gaeshi Tsuki</i> |

“ Ordinamento relativo agli Esami di Grado e Qualifica del Settore Aikido”

ESAMI DI GRADO

1. Ai Tecnici ADO UISP è delegata la titolarità di svolgere gli esami di grado da 1° a 3° Dan, secondo le seguenti modalità e garanzie:
 - **il livello di 1° DAN** può essere esaminato e conferito da almeno un Tecnico in possesso della qualifica di **Insegnante ed il grado minimo di 4° DAN** riconosciuto dal Settore Aikido dell'ADO UISP;
 - **il livello di 2° DAN** può essere esaminato e conferito da almeno un Tecnico in possesso della qualifica di **Insegnante ed il grado minimo di 5° DAN** riconosciuto dal Settore Aikido dell'ADO UISP;
 - **il livello di 3° DAN** può essere esaminato e conferito da almeno un Tecnico in possesso della qualifica di **Insegnante ed il grado minimo di 6° DAN** o da almeno due Tecnici in possesso della qualifica di **Insegnante ed il grado minimo di 5° DAN** riconosciuti dal Settore Aikido dell'ADO UISP;
 - le quote d'esame non dovranno essere superiori a quelle stabilite dal settore nazionale;
 - i Tecnici abilitati non potranno organizzare più di due sessioni annue di passaggio di grado, incluse le sessioni organizzate collettivamente da più insegnanti;
 - i Tecnici dovranno comparire in un apposito albo redatto ogni anno ad inizio stagione, la permanenza nell'albo è subordinata alla partecipazione dei tecnici a sessioni di formazione nazionale o regionale (vedi punto 3);
 - la data di ogni sessione d'esame deve essere preventivamente comunicata ad inizio stagione al Coordinatore Tecnico Nazionale del Settore ed alla Segreteria Nazionale che controlleranno i requisiti degli esaminandi, degli esaminatori e le corrette modalità di svolgimento dell'esame stesso tramite l'acquisizione dell'apposita documentazione che dovrà essere inviata almeno 30 giorni prima dello svolgimento delle singole sessioni. Gli esiti devono essere trasmessi entro 30 giorni dalla sessione;
 - Al fine di garantire il corretto rispetto dei tempi di permanenza nei gradi ogni società dovrà comunicare alla segreteria nazionale entro il 31 gennaio l'elenco dei nuovi iscritti per il periodo giugno/dicembre dell'anno precedente ed entro il 31 luglio l'elenco dei nuovi iscritti per il periodo gennaio/giugno dell'anno corrente.
 - è fatta salva, anzi incoraggiata, la facoltà di raggruppare sessioni d'esame collettive e/o promosse dai Comitati Regionali attenendosi al presente ordinamento;
 - **il livello di 4° DAN** sarà esaminato da una commissione nominata dal Presidente Nazionale ADO in accordo con il Responsabile Nazionale del Settore Aikido, garantendo almeno una sessione annuale. La commissione è costituita da tre membri di cui almeno uno in possesso del grado di 6° DAN e gli altri due almeno il 5° DAN. Il più alto in grado o il più anziano di grado assume la presidenza della commissione;
 - i gradi successivi vengono conferiti, in conformità a quanto disposto dal Regolamento Nazionale del Settore ed in base ai requisiti in esso citati, dal Presidente Nazionale ADO, sentito l'Esecutivo Nazionale ed il Direttore Tecnico Nazionale.
2. Le anzianità ed i tempi minimi di permanenza nei gradi sono i seguenti:
 - età minima per il 1° DAN: 15 anni
 - età minima per il 2° DAN: 18 anni
 - tempo minimo di pratica per il 1° DAN: 4 anni
 - tempo minimo di permanenza dal 1° al 2° DAN: 2 anni

- tempo minimo di permanenza dal 2° al 3° DAN: 3 anni
- tempo minimo di permanenza dal 3° al 4° DAN: 4 anni
- tempo minimo di permanenza dal 4° al 5° DAN: 5 anni
- tempo minimo di permanenza dal 5° al 6° DAN: 6 anni

Nella progressione dei gradi il requisito temporale v`a inteso come requisito necessario ma non esclusivo e/o determinante.

I gradi superiori al 4° DAN, pur mantenendo intatta la loro valenza tecnica, sono gradi che “appartengono” a tutta l’associazione quindi rappresentativi di un percorso che il candidato ha compiuto nell’organizzazione insegnando, diffondendo e promuovendo l’Aikido Ado-Uisp ed i suoi principi costitutivi.

QUALIFICA DI INSEGNANTE

1. La materia tecnico/didattica sar`a svolta in una sessione apposita (normalmente in occasione dello Stage Nazionale Insegnanti) costituita dal Presidente Nazionale dell’ADO in accordo con il Responsabile Nazionale del Settore e con l’Esecutivo. L’ammissione all’esame per il conseguimento della qualifica `e subordinata al rispetto delle norme stabilite dal regolamento della formazione. Relativamente alla parte tecnico/didattica il candidato deve aver svolto un numero minimo di 4 ore di tirocinio certificato presso un insegnante riconosciuto dal Settore Aikido ADO UISP.
2. In caso di esito negativo dell’esame, il candidato non potr`a ripresentarsi prima di 12 mesi.
3. **Le qualifiche abilitanti all’insegnamento riconosciute dal settore Aikido Ado UISP sono:**
 - **Istruttore** grado minimo 2° DAN ed aver superato l’esame per Istruttore (pu`o condurre esami fino al 1° Kyu)
 - **Maestro** grado minimo 4° DAN ed il possesso della qualifica di Istruttore Et`a minima 40 anni (pu`o condurre esami DAN).

RICONOSCIMENTI

1. Coloro in possesso di grado e/o qualifica Aikikai d’Italia e/o Fijlkam possono richiedere il riconoscimento di gradi e/o qualifiche all’Ado-UISP. I richiedenti provenienti da altre organizzazioni e/o federazioni rivolgeranno istanza di convalida all’Esecutivo Nazionale del settore ed, eventualmente, dovranno sostenere un esame di verifica con una commissione designata dall’EN.

Tale articolo si uniforma al principio di reciprocit`a ed `e altresì subordinato ad eventuali accordi e protocolli siglati con dette organizzazioni.

Coloro ai quali `e stato riconosciuto un grado di altra organizzazione, pur ricorrendone i requisiti, non possono sostenere esami per un anno.

2. I gradi Aikikai So Hombu vengono riconosciuti, a richiesta degli interessati, dietro pagamento delle quote stabilite di anno in anno e presentazione di apposita domanda. Se il richiedente non `e in possesso almeno del 3° DAN la domanda deve essere controfirmata dal proprio insegnante. Per coloro che sono in Ado-Uisp da meno di due anni il riconoscimento `e subordinato a deliberazione in sede di Esecutivo Nazionale.

DISPOSIZIONI FINALI

- a) Gli insegnanti in possesso di qualifica e grado minimo di 3° DAN possono partecipare in qualità di commissari a sessioni d'esame fino a 1° DAN, gli insegnanti in possesso di grado minimo di 4° DAN possono partecipare in qualità di commissari a sessioni d'esame fino a **3° DAN.**
- b) Gli insegnanti di Aikido ADO UISP nello svolgimento e nella diffusione della propria attività sono tenuti ad utilizzare con chiarezza gradi e qualifiche posseduti al fine di non generare confusione, distorsioni ed aspettative improprie o inadeguate da parte dell'utenza.
- c) Il settore Aikido ADO UISP, a tutela della collettività e a salvaguardia degli Istruttori e Maestri in possesso di regolare qualifica, vigilerà sul corretto e legittimo uso dei titoli e censurerà coloro che dovessero farne un uso abusivo o contrario ai principi etici ed educativi dell'Ado-Uisp e dell'Aikido stesso.
- d) Per quanto qui non previsto si rimanda allo Statuto UISP, al Regolamento Organico ADOUISP, al Regolamento della Formazione ADO-UISP ed al Regolamento del Settore Aikido

GLOSSARIO DI TERMINI TECNICI

| A | |
|------------------------|--|
| AI | armonia |
| AIHANMI | stessa guardia |
| AIKI KAISO | fondatore dell' Aikido |
| AIKI TAISO | Esercizi di riscaldamento dell' Aikido |
| AIKI OTOSHI | Proiezione sollevando il cavo delle ginocchia |
| AIKIDO | Via dell' Armonia |
| AIKIDOKA | Chi pratica l'aikido |
| AIKIJO | Tecniche di bastone nell'Aikido |
| AIKIKEN | Tecniche di spada nell' Aikido |
| ASHI | piede |
| ATAMA | testa |
| ATEMI | colpo |
| AYUMI ASHI | Spostamento di base (spostamento del corpo in avanti nel quale il piede arretrato si muove per primo e oltrepassa l'altro) |
| B | |
| BOKKEN | Spada di legno |
| BUDO | La Via del Guerriero |
| BUDOKA | Praticante di arti marziali |
| BUKI | armi |
| BUKI WAZA | Tecniche con armi |
| BUSHI | Cavaliere feudale giapponese |
| BUSHIDO | Codice d'onore dei Bushi |
| C | |
| CHA | The giapponese |
| CHI | Terra |
| CHUDAN | Fascia dell'addome all'altezza del plesso solare |
| CHUDAN NO KAMAE | Guardia media |
| CHUDANTSUKI | Pugno diretto al plesso solare |
| D | |
| DAN | Grado attribuito alle cinture nere |
| DO | Via, Metodo |

| | |
|----------------------------------|--|
| DOJO | Luogo Sacro dove si pratica un arte marziale |
| DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA | Ringraziamento (molte grazie) |
| DOSHU | Guida |
| DOZO | Prego, Favorite |
| E | |
| EMBUKAI | Dimostrazione aperta al pubblico |
| ERI | Parte alta del bavero |
| ERITORI | Preso al bavero |
| F | |
| FUTARIDORI | Tecniche con attacco contemporaneo di due persone |
| G | |
| GASSHO | Posizione di concentrazione con le mani giunte |
| GEDAN | Fascia dell'addome corrispondente al basso ventre |
| GEDANTSUKI | Pugno al basso ventre |
| GO | Cinque |
| GOKYO | Tecnica numero cinque |
| GYAKU | invertire |
| GYAKUHANMI | Posizione speculare di Tori ed Uke |
| GYAKU UKEMI | Caduta incrociata |
| H | |
| HACHI | Otto |
| HAI | Si |
| HAI DOZO | Fare esercizio adesso |
| HAISHIN UNDO | Esercizio a coppie per flettere e stirare la schiena del partner |
| HAJIME' | cominciare |
| HAKAMA | Ampia gonna pantalone indossata dalle cinture nere |
| HANMI | Posizione iniziale di guardia (piedi a triangolo) |
| HANMI HANDACHI WAZA | Tecniche in cui Tori è in ginocchio ed Uke in piedi |
| HANTAI | Opposto |
| HAPPO GIRI | Taglio su otto lati |
| HARA | Centro dell'equilibrio (il proprio baricentro). Posto circa quattro dita sotto l'ombellico |
| HARAI | Spazzata |
| HIDARI | Sinistra |

| | |
|------------------------|--|
| HIJI | Gomito |
| HIJI KIMEN OSAE | Immobilizzazione al gomito |
| HITO | Persona |
| HIZA | Ginocchio |
| HOMBU DOJO | Palestra centrale. |
| I | |
| IAIDO | Arte di sguainare la spada |
| ICHI | Uno |
| IIE | No |
| IKKYO | Tecnica numero uno |
| IRIMI | Entrata |
| IRIMINAGE | Proiezione con entrata |
| J | |
| JO | Bastone (alto 128 cm e di diametro 2,5 cm) |
| JO DORI | Tecniche di disarmo da bastone |
| JO SUBURI | Esercizi individuali con bastone |
| JODAN | Parte superiore del corpo corrispondente alla testa |
| JODAN NO KAMAE | Guardia alta |
| JODANTSUKI | Pugno dritto al volto |
| JU | Dieci |
| JUDO | Via della cedevolezza |
| JUJIGARAMI | Proiezione con le braccia incrociate |
| K | |
| KAESHI WAZA | Controtecniche |
| KAITEN | Cambio del fronte di guardia di 90° ruotando sulla punta dei piedi |
| KAITEN NAGE | Proiezione in rotazione |
| KAMAE | Posizione generica |
| KAMI | Capelli, Dei |
| KAMIZA | Il lato nord del Dojo (immagine del fondatore) |
| KARATE | Mano vuota |
| KATA | Forma |
| KATA | Spalla |
| KATANA (TACHI) | Spada giapponese |
| KATATERYOTETORI | Preso a due mani su un solo polso |

| | |
|---------------------|---|
| KATATETORI | Preso ad un polso |
| KATATORI | Preso alla spalla |
| KEIKO | Allenamento |
| KEIKOGI | Abito da allenamento |
| KEN | Spada giapponese |
| KEN JUTSU | Tecniche di spada |
| KEN SUBURI | Esercizi individuali di spada |
| KENDO | Via della spada |
| KI | Spirito, energia mentale, forza vitale |
| KI AI | Emissione sonora vocale |
| KIMONO | Abito tradizionale giapponese |
| KIMUSUBI | Unire il Ki |
| KI NO NAGARE | Tecnica fluida |
| KIME | Determinazione |
| KIRU | Tagliare |
| KIZA | Posizione seduta con le dita in spinta |
| KOHAI | Principiante. Arrivato da poco |
| KOKYU | Respirazione |
| KOKYU HO | Esercizio per sviluppare il Kokyu |
| KOKYU NAGE | Proiezione usando il Kokyu |
| KONBANWA | Buona sera |
| KONNICHIIWA | Buon giorno (si usa fino al tramonto) |
| KOSHI | Anca |
| KOSHI NAGE | Proiezione sull'anca |
| KOTE | Polso |
| KOTEGAESHI | Proiezione con torsione esterna del polso |
| KU | Nove |
| KUBI | Collo |
| KUBISHIME | Strangolamento |
| KUMI JO | Forma codificata in cui entrambi impugnano il jo |
| KUMI TACHI | Forma codificata in cui entrambi impugnano il ken |
| KYU | Grado attribuito prima della cintura nera |
| KYU | Arco |
| KYUDO | Via dell'arco |
| M | |
| MA AI | Giusta distanza dall'avversario |

| | |
|--------------------------|--|
| MAE | In avanti |
| MAE UKEMI | Caduta in avanti |
| MAEGERI | Calcio dritto al presso solare |
| MAEASHIGERI | Calcio laterale al viso |
| MEN UCHI | Tecnica di attacco |
| MIGI | Destra |
| MOSUBI | Unire |
| MONOUCHI | Parte finale della katana con la quale si taglia |
| MUNE | Petto |
| MUNETORI | Presa al petto |
| N | |
| NAGARE | Flusso |
| NAGE | Proiezione |
| NANAME | Diagonale |
| NANAME KOKYU NAGE | Proiezione in diagonale con il kokyu |
| NI | Due |
| NIKIO | Tecnica numero due |
| O | |
| O SENSEI | Gran Maestro |
| OBI | Cintura |
| OKURI HASHI | Spostamento di base (scivola avanti il piede anteriore ed il piede posteriore segue recuperando la distanza) |
| OMOTE | Di fronte (rispetto all'avversario) |
| ONEGAI SHIMASU | Per favore (saluto iniziale) |
| OYASUMINASAI | Buona notte |
| R | |
| RANDORI | Pratica libera con più attaccanti |
| REI | Saluto di ringraziamento |
| REI | Zero |
| REISHIKI | L'etichetta (educazione, cortesia, rispetto) |
| RITSUREI | Saluto in piedi |
| ROKU | Sei |
| RYO | Entrambi |
| RYOHIJITORI | Presa ad entrambi i gomiti |
| RYOKATATORI | Presa ad entrambe le spalle |

| | |
|------------------------|--|
| RYOTETORI | Presa ad entrambi i polsi |
| S | |
| SABAKI | Movimento |
| SAKE | Bevanda alcolica a base di riso |
| SAKURA | Albero di ciliegio |
| SAMURAI | Guerriero feudale giapponese |
| SAN | Tre |
| SAN | Signore, signora (suffisso) |
| SANKYO | Tecnica numero tre |
| SEIZA | Posizione seduta |
| SENPAI | Colui che ha esperienza (Fa da guida al Kohai) |
| SENSEI | Maestro |
| SEPPUKU | Suicidio rituale |
| SHIAN | Istruttore anziano |
| SHICHI | Sette |
| SHIOGERI | Taglio su quattro lati |
| SHIONAGE | Proiezione su quattro lati |
| SHIKKO | Muoversi sulle ginocchia |
| SHOMEN | Parte frontale |
| SHOMEN UCHI | Taglio frontale dall'alto verso il basso |
| SICHI | Sette |
| SOTO | Fuori, esterno |
| SOTOKAITEN NAGE | Proiezione rotatoria esterna |
| SUBURI | Movimento individuale con armi |
| SUMI OTOSHI | Proiezione entrando sul cavo del gomito |
| SUWARI | seduto |
| SUWARI WAZA | Tecniche da seduto |
| T | |
| TACHI | In piedi |
| TACHI (KATANA) | Spada |
| TACHI DORI | Tecniche su attacco di spada |
| TACHI WAZA | Tecniche in piedi |
| TAI | Corpo |
| TAISABAKI | Tecniche di spostamento |
| TAISO | Esercizi preparatori |

| | |
|--------------------------|---|
| TANTO (TANKEN) | Pugnale giapponese |
| TANTO DORI | Tecniche su attacco con pugnale |
| TATAMI | Materassina, stuoia di paglia |
| TE | Mano |
| TE GATANA | Mano-spada |
| TEN | Cielo |
| TENCHI | Cielo-terra |
| TENCHI NAGE | Proiezione cielo-terra |
| TENKAN | Rotazione facendo perno sulla punta del piede davanti di 180° |
| TORI (DORI) | Chi esegue la tecnica |
| TSUBA | Elsa della katana |
| TSUGHI ASHI | Spostamento di base (scivola avanti il piede posteriore ed a seguire si porta avanti l'anteriore) |
| TSUKI | Colpo dritto |
| U | |
| UCHI | Interno |
| UCHI DESHI | Discepolo |
| UCHIKAITEN NAGE | Proiezione rotatoria interna |
| UCHIKAITEN SANKYO | Rotazione interna con chiusura nella terza tecnica |
| UDE | braccio |
| UDE GARAMI | Torsione del braccio in rotazione |
| UDEKIMENAGE | Proiezione con leva sotto il braccio |
| UKE | Chi attacca per dare inizio alla tecnica |
| UKEMI | Cadute |
| URA | Retro (rispetto all'avversario) |
| USHIRO | Indietro |
| USHIRO UKEMI | Cadute all'indietro |
| USHIRO WAZA | Tecniche in cui il Tori viene attaccato da dietro |
| W | |
| WAKA SENSEI | Giovane Maestro |
| WAKIZASHI | Spada corta giapponese |
| WAZA | Tecniche |
| Y | |
| YAME! | Ferma! |
| YARI | Lancia |

| | |
|---------------------|---|
| YOKO | Lato |
| YOKOMEN UCHI | Colpo laterale con taglio dall'alto verso il basso |
| YON | Quattro |
| YONKYO | Tecnica numero quattro |
| YUDANSHA | Chi ha conseguito la cintura nera |
| Z | |
| ZA ZEN | Sedere in meditazione secondo la pratica Zen |
| ZANSHIN | Concentrazione e controllo alla fine di una tecnica |
| ZAREI | Saluto in ginocchio |
| | |

NUMERAZIONE GIAPPONESE

| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|------------|-------------|-----------|------------|----------------------|-----------|-------------|--------------------------|--------------|---------------------|-----------|
| Rei | Ichi | Ni | San | Yon (Shi) | Go | Roku | Shichi (Nana) | Hachi | Ku (Kyu) | Ju |

Questi numeri vengono anche usati per contare oltre il dieci.

Quindi 11 è JUICHI, 12 JUNI, 20 NIJU....



U.I.S.P.

Area Discipline Orientali

Aikido

Domanda d'esame per ___Kyu

Sessione del _____ 20__

NOME/COGNOME.....

NAT__ A.....IL.....

RESIDENTE.....

DOJO DI APPARTENENZA.....

GRADO ATTUALE.....CONSEGUITO IL.....

Firma del Candidato

Firma dell' Istruttore

Il candidato per poter sostenere l'esame deve presentare:

- **Budopass munito di fotografia**
- **Tassa d'esame**

RISERVATO ALLA COMMISSIONE

ESITO DELL'ESAME.....

NOTE.....

La Commissione Tecnica/ L'esaminatore _____



AREA DISCIPLINE ORIENTALI - SETTORE AIKIDO
DOMANDA D'ESAME PER GRADI DAN



| | |
|------------------------|---|
| A cura dell'esaminando | <p>Il/la sottoscritto/a _____ nato/a a _____ il _____ residente a _____ e-mail _____ tel _____</p> <p style="text-align: center;">CHIEDE</p> <p>al Responsabile Nazionale di Settore ADO UISP di poter sostenere l'esame di _____ DAN che si terrà il _____ a _____</p> <p style="text-align: center;">DICHIARA</p> <p>Che attualmente ha il grado di _____ conseguito il _____ e di aver partecipato dall'ultimo esame a n° _____ stage nazionali e a n° _____ corsi di scuola quadri.</p> <p>Data _____ Firma _____</p> |
|------------------------|---|

| | |
|------------------------|---|
| A cura dell'insegnante | <p style="text-align: center;">SI CERTIFICA</p> <p>Che il/la Signor/a _____ regolarmente iscritto alla Società _____ Città _____ ha effettuato allenamenti per un periodo di mesi _____ per un totale di ore _____ a decorrere dall'ultimo esame e pertanto rientra nelle condizioni previste dal regolamento dell'ADO UISP.</p> <p style="text-align: right;">Timbro e Firma del Responsabile del Dojo di appartenenza dell'esaminando _____</p> <p>Data _____</p> |
|------------------------|---|

| | |
|---------------------------------------|--|
| A cura della commissione esaminatrice | <p>La commissione esaminatrice composta da:</p> <p>M° _____ M° _____ M° _____ M° _____</p> <p style="text-align: center;">DICHIARA</p> <p>che il/la Signor/a _____ (è stato ammesso)(non è stato ammesso) al _____ DAN e ha versato la somma di € _____ () per la registrazione dell'esame.</p> <p>Data _____ Firma _____</p> |
|---------------------------------------|--|

Il seguente modulo va compilato e inviato al Responsabile della Segreteria Nazionale di Settore