



KEN KO TAISO

GINNASTICA DELLA SALUTE

1. In piedi, braccia lungo il corpo, portare le braccia all'altezza delle spalle, muovere le linee delle braccia girando il corpo verso sinistra e verso destra.
2. Sollevare un braccio, l'altra mano si appoggia lateralmente sul ginocchio corrispondente, muovere la linea flettendo il busto lateralmente.
3. Sollevare le braccia, la mano sinistra prende la destra, piegarsi in avanti flettendo le ginocchia e facendo passare le braccia tra le gambe (CHIUSO), rialzare le braccia aprendo il busto.
4. Braccia sollevate davanti al busto, la mano sinistra prende la destra, muovere il gomito verso dietro (aprire la parte relativa al torace).
5. Mani appoggiate sui fianchi inviando Ki, muovere la testa avanti e indietro.
6. Mani appoggiate sui fianchi inviando Ki, girare la testa verso sinistra e verso destra.
7. Mani appoggiate sui fianchi inviando Ki, flettere le ginocchia – sollevarsi sulla punta dei piedi.
8. Mani appoggiate sulle rotule, distendere una gamba flettendo l'altro ginocchio, lavorare col tallone della gamba distesa.
9. Sollevare le mani (più in alto possibile senza mettere tensione), muovere le linee delle braccia davanti al corpo (chiuso) flettendo nello stesso momento le ginocchia, e muovere le linee delle braccia lateralmente (aperto) riportandole in alto sopra la testa e distendendo le gambe.
10. Tekubi Shindo Undo: braccia lungo il corpo, scuotere energicamente le mani su e giù, coinvolgendo anche gli avambracci e facendo in modo che il movimento si trasmetta a tutto il corpo.

KI AIKIDO KAI



PRATICA DEL KI: CRITERI D'ESAME KYU

	KI TEST	KEN KO TAISO
SHOKYU min. 13 anni min 4 mesi di pratica	1. In piedi, alzare le braccia Test al polso verso il basso 2. In piedi, abbassare le braccia Test al polso verso l'alto e verso il basso 3. In seiza, alzare le braccia Test al polso verso il basso 4. In seiza, abbassare le braccia, mani posate sulle gambe, dita all'interno Test al polso verso l'alto e sotto al ginocchio. 5. Agura (seduti a gambe incrociate), alzare le braccia Test al polso verso il basso 6. Agura, abbassare le braccia, mani posate sulle gambe, dita all'interno Test al polso verso l'alto e sotto al ginocchio. 7. Piede avanti, braccio disteso in avanti, palmo verso il basso Test verso l'alto sull'avambraccio 8. Kokyu-Ho Respirazione KI	NO
CHUKYU min. 4 mesi di pratica dopo 4° kyu	Come shokyu, ad eccezione del punto 7, in cui il test si esegue al polso.	SI
JOKYU min. 4 mesi di pratica dopo 2° kyu	1. In piedi, alzare le braccia Test al polso verso il basso 2. In piedi, abbassare le braccia Test al polso verso l'alto e verso il basso 3. In seiza, alzare le braccia Test al polso verso il basso 4. In seiza, abbassare le braccia, mani posate sulle gambe, dita all'interno Test al polso verso l'alto e sotto al ginocchio. 5. Agura (seduti a gambe incrociate), alzare le braccia Test al polso verso il basso 6. Agura, abbassare le braccia, mani posate sulle gambe, dita all'interno Test al polso verso l'alto e sotto al ginocchio. 7. Piede avanti, braccio disteso in avanti, palmo verso il basso Test verso l'alto sulla mano 8. Piede avanti Test alla spalla 9. Piede avanti, braccio disteso Test al polso, tirare 10. Appoggiarsi al compagno di schiena (muro) Test alla spalla avanti 11. Appoggiarsi al compagno piegato in avanti (tavolo) Test al polso verso l'alto e verso il basso 12. Piede avanti, braccio disteso, ginocchio dalla stessa parte sollevato Test al polso, spingere 13. Alzarsi e sedersi in seiza Test dietro quando si scende, test in avanti quando si sale 14. Kokyu-Ho Respirazione KI	SI

Per il grado di Shokyu l'esaminato può alzarsi e scendere sull'avampiede per trovare la relazione tra braccia e gambe.

Il conteggio del Ken Ko Taiso va effettuato da parte dell'esaminatore. L'esaminato deve seguire il ritmo ed eseguire gli esercizi partendo da sinistra, nella giusta sequenza di quattro tempi, quattro volte.

Per verificare la posizione, l'esaminatore a sua discrezione ferma con "stop" l'esaminato ed esegue un test di verifica.



AIKIDO: CRITERI D'ESAME KYU

	HITORIWAZA	KUMIWAZA/TSUZUKIWAZA
5° KYU min. 4 mesi di pratica dopo Shokyu	Jo Kenko Taiso: Udefuri Undo Udefuri Choyaku Undo Tenkan Undo Sayu Undo Sayu Choyaku Undo Ushiro Ukemi Undo Zempo Kaiten Undo	Katate Kosadori Kokyunage Katatedori Ryotemochi Kokyunage Katatedori Tenkan Kokyunage Katatedori Ryotemochi Tenkan Kokyunage Udemawashi Zagi Ryotedori Kokyunage
4° KYU min. 4 mesi di pratica dopo 5° kyu	Jo Aiki Taiso: Funakogi Undo Ikkyo Undo Tenshin Undo Zengo Undo Happo Undo Mae Ukemi and Ushiro Ukemi (da ogni lato, 3 avanti e 3 indietro)	Katatedori Ikkyo Munetsuki Ikkyo Ushiro Katatedori Ikkyo Munetsuki Koteoroshi Ryotemochi Koteoroshi Ushiro Ryotedori Zemponage Ushirokubishime Kokyunage Uragaeshi
3° KYU min. 6 mesi di pratica dopo Chukyu	Koteoroshi Undo Sankyo Undo Nikyo Undo Tekubikosa Undo Hanmi-Gyakuhanmi Undo Ushirotori Undo UshiroTekubitori Zenshin Undo UshiroTekubitori Koshin Undo	Jo e Jo: Shomenuchi, Yokomenuchi, Yokotsuki, Douchi, Ashiuchi Katatedori Kokyunage Irimi Katatedori Kokyunage (get rid) Yokomenuchi Kokyunage Katatedori Shihonage (irmi/tenkan) Yokomenuchi Shihonage: (t-i, t-t, i-i, i-t) Ryotedori Zemponage Ushirodori Zemponage Tantodori: Munetsuki Koteoroshi Bokkendori: Shomenuchi Kokyunage
2° KYU min. 6 mesi di pratica dopo 3°kyu	Esercizi con bokken ad una mano: Muovere bokken verticalmente Shomenuchi Muovere bokken orizzontalmente Tagliare in avanti orizzontalmente Shikko: (8 passi avanti, 8 indietro, 4 irimi tenkan)	Zagi: Shomenuchi Ikkyo (irimi/tenkan) Katadori Ikkyo (irimi) Katadori Nikyo (irimi) Katadori Sankyo (irimi) Katadori Yonkyo (irimi) Yokomenuchi Kokyunage Irimi Shomenuchi Ikkyo (irimi/tenkan) Ushiro Ryokatadori Kokyunage Ushiro Ryokatadori Zemponage Jodori: Tsukikaeshi Jodori: Munetsuki Zemponage Hitorigake (attacco con un uke)
1° KYU min. 8 mesi di pratica dopo Jokyu	Esercizi con bokken ad una mano: Moving bokken sideways vertically Two-hand bokken-exercises: Shomenuchi Tenshin Tsuki: (8 passi avanti e 8 indietro in chudan) Happogiri (contare da 1 a 12?) Jo 1	Tsuzukiwaza 14 (Suwariwaza) Tsuzukiwaza 16 (Handachi) Tsuzukiwaza 1 (Katatedori) o libero* Tsuzukiwaza 3 (Katatedori Ryotemochi) o libero Niningake (attacco con due uke)

* Gli esaminatori possono richiedere delle tecniche libere con il medesimo attacco al posto del Tsuzukiwaza



PRATICA DEL KI: CRITERI D'ESAME DAN

	KI TEST	KEN KO TAISO
SHODEN min 1 anno di pratica dopo 1° kyu	9. In piedi, alzare le braccia Test al gomito lateralmente 10. In piedi, abbassare le braccia Test alla spalla e al gomito lateralmente 11. In seiza, abbassare le braccia, mani posate sulle gambe, dita all'interno Test alla spalla lateralmente, al polso verso l'alto e sotto al ginocchio. 12. Agura, abbassare le braccia, mani posate sulle gambe, dita all'interno Test al polso verso l'alto e sotto al ginocchio. 13. Piede avanti, braccio disteso in avanti, palmo verso il basso Test verso l'alto sulle dita 14. Piede avanti Test alla spalla 15. Piede avanti, braccio disteso Test al polso, tirare 16. Appoggiarsi al compagno di schiena (muro) Test alla spalla avanti 17. Appoggiarsi al compagno piegato in avanti (tavolo) Test al polso verso l'alto e verso il basso 18. Corpo insollevabile Test alle ascelle 19. Ushirotori Camminare 20. Agura Test di spinta alle spalle 21. Piede avanti, braccio disteso, ginocchio dalla stessa parte sollevato Test al polso, spingere 22. In piedi, alzare e abbassare le braccia seguendo il conteggio Allo stop test avanti e dietro 23. Alzarsi e sedersi in seiza Test dietro quando si scende, test in avanti quando si sale 24. Kokyu-Ho Respirazione KI	SI
CHUDEN min 1 anno di pratica dopo 1° dan	Come Shoden, ad eccezione del punto 1, che non va eseguito.	SI
JODEN min 2 anni di pratica dopo 2° dan	Come Chuden	SI
OKUDEN min 2 anni di pratica dopo 3° dan	Come Joden	SI

Il conteggio del Ken Ko Taiso va effettuato da parte dell'esaminato, con Ki e ritmo corretto.



AIKIDO: CRITERI D'ESAME DAN

DAN	WAZA
<p>SHODAN 12 mesi di pratica dopo Shoden</p>	<p>Tsuzukiwaza 11 (Katatedori) o libero* Tsuzukiwaza 13 (Katatedori Ryotemochi) o libero Tsuzukiwaza 2 (Ushiro Katatedori) o libero Tsuzukiwaza 8 (Yokomenuchi) o libero Tsuzukiwaza 21 (Tantodori 1) Tsuzukiwaza 25 (Jo e Bokken 1), l'esaminato usa jo Tsuzukiwaza 27 (Happogiri con partner) Sanningake</p>
<p>NIDAN min. 18 mesi di pratica dopo Chuden</p>	<p>Tsuzukiwaza 4 (Ryotedori) o libero Tsuzukiwaza 7 (Shomenuchi) o libero Tsuzukiwaza 6 (Ushirotori) o libero Tsuzukiwaza 15 (Ushiro Ryokatadori) Tsuzukiwaza 22 (Tantodori 2) Tsuzukiwaza 23 (Bokkendori) Tsuzukiwaza 26 (Jo e Bokken 2), l'esaminato usa jo Tsuzukiwaza 28 (Bokken e Bokken)</p>
<p>SANDAN min. 2 anni di pratica dopo Joden</p>	<p>Tsuzukiwaza 5 (Ryokatadori) Tsuzukiwaza 9 (Tsuki e Keri) Tsuzukiwaza 12 (Ushirokatatedori) Tsuzukiwaza 18 (Yokomenuchi) Tsuzukiwaza 19 (Tsuki) Tsuzukiwaza 24 (Jodori) Tsuzukiwaza 25 (Jo e Bokken 1), l'esaminato usa bokken Tsuzukiwaza 26 (Jo e Bokken 2), l'esaminato usa bokken Tsuzukiwaza 10 (Taninzukake)</p>
<p>YONDAN min. 3 anni di pratica dopo Okuden</p>	<p>Tutto Hitoriwaza Tsuzukiwaza 17 (Katadori Menuchi) Tsuzukiwaza 29 (Kumitachi 1) Tsuzukiwaza 30 (Kumitachi 2, =Shinken) Tsuzukiwaza 20 (Jonage)</p>

* Gli esaminatori possono richiedere delle tecniche libere con il medesimo attacco al posto del Tsuzukiwaza