

Gruppo Sportivo Aikido Italiano


Programma d'esame Aikido Bambini



Programma d'esame Aikido Bambini

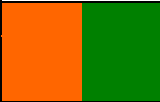
bianca gialla	4/5	6/7/8	9/10/11	12 e oltre
	Tre esercizi del riscaldamento a scelta	Tre esercizi del riscaldamento a scelta		
	Cadute Avanti: destra e sinistra Indietro: destra e sinistra	Cadute Avanti: destra e sinistra Indietro: destra e sinistra	Cadute Avanti: destra e sinistra Indietro: destra e sinistra	Cadute Avanti: destra e sinistra Indietro: destra e sinistra
	Shikko Irimi tenkan	Shikko Tenkan Irimi tenkan	Shikko Tenkan Irimi tenkan	Shikko Tenkan Irimi tenkan
	Shomen Uchi Tsuki	Shomen Uchi Yokomen Uchi Tsuki	Shomen Uchi Yokomen Uchi Tsuki	Shomen Uchi Yokomen Uchi Tsuki
				Suvari Waza
				Ryote Dori kokyu Ho
			H. H. Waza	H. H. Waza
			Ushiro Kata dori kokyu Nage	Ushiro Kata dori kokyu Nage in movimento
			Tachi Waza	Tachi Waza
			Ai Hammi Naname Kokyu nage	Ai Hammi Ikkyo Omote e Ura Naname Kokyu nage
			Shomen Uchi Ikkyo Ura	Katate Dori Tenchinage Omote
				Shomen Uchi Ikkyo Ura

Gialla	4/5	6/7/8	9/10/11	12 e oltre
			Suwari Waza	Suwari Waza
			Ryote Dori kokyū Ho	Ryote Dori kokyū Ho
				Shomen Uchi Ikkyū Ura
	H. H. Waza	H. H. Waza	H. H. Waza	H. H. Waza
	Ushiro Kata dori kokyū Nage	Ushiro Kata dori kokyū Nage	Ushiro Kata dori kokyū Nage in movimento	Ushiro Kata dori kokyū Nage in movimento
		Tachi Waza	Tachi Waza	Tachi Waza
		Ai Hammi Naname Kokyū nage	Ai Hammi Ikkyū Omote e Ura Naname Kokyū nage	Ai Hammi Ikkyū Omote e Ura Kotegaeshi Naname Kokyū nage
			Katate Dori Tenchinage Omote	Katate Dori Tenchinage Omote Naname Kokyū nage Kokyū Nage esterno
		Shomen Uchi Ikkyū Ura	Shomen Uchi Ikkyū Ura	Shomen Uchi Ikkyū Ura

Gialla Arancio	4/5	6/7/8	9/10/11	120 Anni	
		Suwari Waza	Suwari Waza	Suwari Waza	
		Ryote Dori kokyu Ho	Ryote Dori kokyu Ho	Ryote Dori kokyu Ho	
			Shomen Uchi Ikkyo Ura	Shomen Uchi Ikkyo Omote Ura	
		H. H. Waza		H. H. Waza	H. H. Waza
		Ushiro Kata dori kokyu Nage in movimento	Ushiro Kata dori kokyu Nage in movimento	Ushiro Kata dori kokyu Nage in movimento	
				Shomen Uchi Ikkyo Omote	
					Tachi Waza
		Ai Hammi Ikkyo Ura * - omote Naname Kokyu nage	Ai Hammi Ikkyo Omote e Ura Kotegaeshi Naname Kokyu nage	Ai Hammi Ikkyo Omote e Ura Kotegaeshi Naname Kokyu nage	
Katate Dori Tenchinage Omote	Katate Dori Tenchinage Omote Naname Kokyu nage * Kokyu Nage esterno	Katate Dori Ikkyo Omote e Ura Tenchinage Omote Ura Naname Kokyu nage Kokyu Nage esterno interno			
		Ryote Dori Kokyu nage Naname Kokyu nage			
Shomen Uchi Ikkyo Ura	Shomen Uchi Ikkyo Ura	Shomen Uchi Ikkyo Omote Ura			

Arancio

6/7/8	9/10/11	12 e oltre
Suwari Waza	Suwari Waza	Suwari Waza
Ryote Dori kokyu Ho	Ryote Dori kokyu Ho	Ryote Dori kokyu Ho
		Katate Dori Ikkyo Omote e Ura x
Shomen Uchi Ikkyo Ura	Shomen Uchi Ikkyo Omote Ura	Shomen Uchi Ikkyo Omote Ura
H. H. Waza	H. H. Waza	H. H. Waza
Ushiro Kata dori kokyu Nage in movimento	Ushiro Kata dori kokyu Nage in movimento	Ushiro Kata dori kokyu Nage in movimento x
		Katate Dori Kokyu Nage x
	Shomen Uchi Ikkyo Omote	Shomen Uchi Ikkyo Omote
Tachi Waza	Tachi Waza	Tachi Waza
Ai Hammi Ikkyo Omote e Ura ** Kotegaeshi	Ai Hammi Ikkyo Omote e Ura Kotegaeshi	Ai Hammi Ikkyo Omote e Ura x Kotegaeshi Shihonage Ura x Naname Kokyu nage
Naname Kokyu nage	Naname Kokyu nage	
Katate Dori Tenchinage Omote Naname Kokyu nage *x Kokyu Nage esterno	Katate Dori Ikkyo Omote e Ura Tenchinage Omote Ura Naname Kokyu nage ** Kokyu Nage esterno interno	Katate Dori Ikkyo Omote e Ura Tenchinage Omote Ura Naname Kokyu nage Uchi Kaiten Nage Omote Kokyu Nage esterno interno
	Ryote Dori Kokyu nage Naname Kokyu nage	Ryote Dori Kokyu nage Naname Kokyu nage
Shomen Uchi Ikkyo Ura	Shomen Uchi Ikkyo Omote Ura	Shomen Uchi Ikkyo Omote Ura Kotegaeshi

Arancio Verde	9/10/11	9/10/11	12 e oltre	12 e oltre
	Suwari Waza	Tachi Waza	Suwari Waza	Tachi Waza
	Ryote Dori kokyu Ho	Ai Hammi Ikkyo Omote e Ura Kotegaeshi	Ryote Dori kokyu Ho	Ai Hammi Ikkyo Omote e Ura Kotegaeshi
	Katate Dori Ikkyo Omote e Ura	Shihonage Ura Naname Kokyu nage	Katate Dori Ikkyo Omote e Ura	Shihonage Ura Naname Kokyu nage
	Shomen Uchi Ikkyo Omote Ura	Katate Dori Ikkyo Omote e Ura Tenchinage Omote Ura Naname Kokyu nage	Shomen Uchi Ikkyo Omote Ura Iriminage	Katate Dori Ikkyo Omote e Ura Tenchinage Omote Ura Kotegaeshi Naname Kokyu nage
	H. H. Waza	Uchi Kaiten Nage Omote Kokyu Nage esterno interno	H. H. Waza	Uchi Kaiten Nage Omote Kokyu Nage esterno interno
	Ushiro Kata dori kokyu Nage in movimento		Ushiro Kata dori kokyu Nage in movimento	
	Katate Dori Kokyu Nage	Ryote Dori Kokyu nage Naname Kokyu nage	Katate Dori Kokyu Nage due forme	Ryote Dori Kokyu nage Naname Kokyu nage
	Shomen Uchi Ikkyo Omote		Shomen Uchi Ikkyo Omote	Katate Ryote Dori Kokyu nage
				Kata Dori Menuchi Kokyu nage
		Shomen Uchi Ikkyo Omote Ura Kotegaeshi		Shomen Uchi Ikkyo Omote Ura Iriminage Kotegaeshi

Verde	9/10/11	9/10/11	12 e oltre	12 e oltre
	Suwari Waza	Tachi Waza	Suwari Waza	Tachi Waza
	Ryote Dori kokyū Ho	Ai Hammi Ikkyō Omote e Ura Kotegaeshi	Ryote Dori kokyū Ho	Ai Hammi Ikkyō Omote e Ura Kotegaeshi
	Katate Dori Ikkyō Omote e Ura	Shihonage Ura Naname Kokyū nage	Katate Dori Ikkyō Omote e Ura	Shihonage Ura Udekime nage Ura Naname Kokyū nage Tenchinage Omote
	Shomen Uchi Ikkyō Omote Ura Iriminage	Katate Dori Ikkyō Omote e Ura Tenchinage Omote Ura Kotegaeshi Naname Kokyū nage Uchi Kaiten Nage Omote Kokyū Nage esterno interno	Shomen Uchi Ikkyō Omote Ura Iriminage	Katate Dori Ikkyō Omote e Ura Tenchinage Omote Ura Kotegaeshi Shihonage Ura Udekime nage Ura Naname Kokyū nage Uchi Kaiten Nage Omote Ura Kokyū Nage esterno interno
	H. H. Waza		H. H. Waza	
	Ushiro Kata dori kokyū Nage in movimento		Ushiro Kata dori kokyū Nage in movimento	
	Katate Dori Kokyū Nage due forme	Ryote Dori Kokyū nage Naname Kokyū nage	Katate Dori Kokyū Nage due forme	
	Shomen Uchi Ikkyō Omote	Katate Ryote Dori Kokyū nage	Shomen Uchi Ikkyō Omote	Ryote Dori Kokyū nage Naname Kokyū nage
		Kata Dori Menuchi Kokyū nage		Katate Ryote Dori Kokyū nage
		Shomen Uchi Ikkyō Omote Ura Iriminage Kotegaeshi		Kata Dori Menuchi Kokyū nage
				Ushiro Ryote Dori Kokyū nage
				Shomen Uchi Ikkyō Omote Ura Iriminage Kotegaeshi

Verde Blu	9/10/11	9/10/11	12 e oltre	12 e oltre
	Suwari Waza	Tachi Waza	Suwari Waza	Tachi Waza
	Ryote Dori kokyu Ho	Ai Hammi Ikkyo Omote e Ura Kotegaeshi Shihonage Ura Udekime nage Ura Naname Kokyu nage Tenchinage Omote	Ryote Dori kokyu Ho	Ai Hammi Ikkyo Omote e Ura Kotegaeshi Shihonage Ura Udekime nage Ura Naname Kokyu nage Tenchinage Omote
	Katate Dori Ikkyo Omote e Ura	Katate Dori Ikkyo Omote e Ura Tenchinage Omote Ura Kotegaeshi arrivato qui Shihonage Ura Udekime nage Ura Naname Kokyu nage Uchi Kaiten Nage Omote Ura Kokyu Nage esterno interno	Katate Dori Ikkyo Omote e Ura	Katate Dori Ikkyo Omote e Ura Tenchinage Omote Ura Kotegaeshi Shihonage Ura Udekime nage Ura Naname Kokyu nage Uchi Kaiten Nage Omote Ura Kokyu Nage esterno interno
	Shomen Uchi Ikkyo Omote Ura Iriminage		Shomen Uchi Ikkyo Omote Ura Iriminage	
	H. H. Waza		H. H. Waza	
	Ushiro Kata dori kokyu Nage in movimento	Ryote Dori Kokyu nage Naname Kokyu nage	Ushiro Kata dori Ikkyo omote kokyu Nage in movimento	Ushiro Kata dori Udekime nage Ura Naname Kokyu nage Uchi Kaiten Nage Omote Ura Kokyu Nage esterno interno
	Katate Dori Kokyu Nage due forme	Katate Ryote Dori Kokyu nage	Katate Dori Ikkyo Ura Kokyu Nage due forme	Ryote Dori Kokyu nage Naname Kokyu nage
	Shomen Uchi Ikkyo Omote	Kata Dori Menuchi Kokyu nage	Shomen Uchi Ikkyo Omote Kotegaeshi	Katate Ryote Dori Kokyu nage
		Ushiro Ryote Dori Kokyu nage		Kata Dori Menuchi Kokyu nage
		Shomen Uchi Ikkyo Omote Ura Iriminage Kotegaeshi		Ushiro Ryote Dori Ikkyo Omote e Ura Kokyu nage
				Shomen Uchi Ikkyo Omote Ura Iriminage Kotegaeshi
				Yokomen Uchi Ikkyo Omote Ura Kotegaeshi

Blu	12 e oltre	12 e oltre	12 e oltre	12 e oltre
	Suvari Waza	Tachi Waza	Ryote Dori	Ushiro Ryote Dori
	Ryote Dori kokyu Ho	Ai Hammi Ikkyo Omote e Ura Kotegaeshi	Kokyu nage Tenchinage Omote Ura Naname Kokyu nage	Ikkyo Omote e Ura Kokyu nage
	Katate Dori Ikkyo Omote e Ura	Iriminage Shihonage Ura Udekime nage Ura Naname Kokyu nage Tenchinage Omote Sumi Otoshi	Katate Ryote Dori Ikkyo Omote e Ura Kokyu nage	Shomen Uchi Ikkyo Omote Ura Iriminage Kotegaeshi
	Shomen Uchi Ikkyo Omote Ura Iriminage	Katate Dori Ikkyo Omote e Ura Tenchinage Omote Ura Iriminage Kotegaeshi Shihonage Ura Udekime nage Ura Sumi Otoshi Naname Kokyu nage Uchi Kaiten Nage Omote Ura Kokyu Nage esterno interno	Kata Dori Menuchi Ikkyo Omote e Ura Kokyu nage	Yokomen Uchi Ikkyo Omote Ura Kotegaeshi
	H. H. Waza			
	Ushiro Kata dori Ikkyo omote kokyu Nage in movimento			
	Katate Dori Ikkyo Ura Kokyu Nage due forme			
	Shomen Uchi Ikkyo Omote Kotegaeshi			

Hakama	12 e oltre	12 e oltre	12 e oltre	12 e oltre
	Suvari Waza	Tachi Waza	Ryote Dori	Ushiro Ryote Dori
	Ryote Dori kokyū Ho	Ai Hammi Ikkyō Omote e Ura Kotegaeshi Iriminage Shihonage Ura Udekime nage Ura Naname Kokyū nage Tenchinage Omote Sumi Otoshi	Ikkyō Omote e Ura Kokyū nage Tenchinage Omote Ura Naname Kokyū nage	Ikkyō Omote e Ura Kokyū nage
	Katate Dori Ikkyō Omote e Ura			Ushiro Ryo Hiji Dori Kokyū nage
	Shomen Uchi Ikkyō Omote Ura Iriminage		Katate Ryote Dori Ikkyō Omote e Ura Kokyū nage	Ushiro Ryo Kata Dori Kokyū nage
	H. H. Waza	Katate Dori Ikkyō Omote e Ura Tenchinage Omote Ura Iriminage Kotegaeshi Shihonage Ura Udekime nage Ura Sumi Otoshi Naname Kokyū nage Uchi Kaiten Nage Omote Ura Kokyū Nage esterno interno	Kata Dori Menuchi Ikkyō Omote e Ura Kotegaeshi Kokyū nage	Shomen Uchi Ikkyō Omote Ura Iriminage Kotegaeshi
	Ushiro Kata dori Ikkyō omote kokyū Nage in movimento			
	Katate Dori Ikkyō Ura Kokyū Nage due forme			Yokomen Uchi Ikkyō Omote Ura Kotegaeshi Iriminage
	Shomen Uchi Ikkyō Omote Kotegaeshi			

Marrone	12 e oltre	12 e oltre	12 e oltre	12 e oltre
	Suvari Waza	Tachi Waza	Ryote Dori	Ushiro Ryote Dori
	Ryote Dori kokyu Ho	Ai Hammi Ikkyo Omote e Ura Kotegaeshi Iriminage Shihonage Ura Udekime nage Ura Naname Kokyu nage Tenchinage Omote Sumi Otoshi	Ikkyo Omote e Ura Kokyu nage Tenchinage Omote Ura Naname Kokyu nage	Ikkyo Omote e Ura Kokyu nage
	Katate Dori Ikkyo Omote e Ura	Katate Dori Ikkyo Omote e Ura Tenchinage Omote Ura Iriminage Kotegaeshi Shihonage Ura Udekime nage Ura Sumi Otoshi	Katate Ryote Dori Ikkyo Omote e Ura Kokyu nage	Ushiro Ryo Hiji Dori Kokyu nage
	Shomen Uchi Ikkyo Omote Ura Iriminage			Ushiro Ryo Kata Dori Kokyu nage
	Yokomen Uchi Ikkyo Omote Ura Kotegaeshi		Kata Dori Menuchi Ikkyo Omote e Ura Kotegaeshi Kokyu nage	Shomen Uchi Ikkyo Omote Ura Iriminage Kotegaeshi Sumi Otoshi
	H. H. Waza		Mae Ryo Kata Dori Naname Kokyu nage Kokyu nage	Yokomen Uchi Ikkyo Omote Ura Kotegaeshi Iriminage Shihonage ura
	Ushiro Kata dori Ikkyo omote kokyu Nage in movimento			Chudan Tsuki Ikkyo omote Ura Naname Kokyu nage Kotegaeshi Uchi katen nage
	Katate Dori Ikkyo Ura Shihonage ura Kokyu Nage due forme			
	Shomen Uchi Ikkyo Omote Kotegaeshi			