



“ Ass. Sportiva Dilettantistica “ Fenice Rossa”

PROGRAMMA TECNICO TAKEMUSU AIKIDO TAI JUTSU

Gokyu

(minimo 30 giorni d'allenamento)

Hanmi
Tai Sabaki
Ukemi (Mae / Ushiro / Yoko)
Katate Dori Tai No Henko (Kihon e Ki-no-nagare)
Morote Dori Kokyu Ho (Kihon)
Shomen Uchi Dai Ikkyo (Omote e Ura)
Katate Dori Shiho Nage (Omote e Ura)
Shomen Uchi Irimi Nage
Suwari Waza Ryote Dori Kokyu Ho (Chudan)

Ken suburi Nanahon
Roku No Jo

Yonkyu

(minimo 40 giorni d'allenamento)

Shomen Uchi Dai Nikyo (Omote e Ura)
Kata Dori Dai Ikkyo (Omote e Ura)
Kata Dori Dai Nikyo (Omote e Ura)
Yokomen Uchi Shiho Nage (solo Omote)

31 No Jo Kata



“ Ass. Sportiva Dilettantistica “ Fenice Rossa”

Sankyu

(minimo 50 giorni d'allenamento)

Shomen Uchi Dai Sankyo (Omote e Ura)
Shomen Uchi Dai Yonkyo (Omote e Ura)
Kata Dori Dai Sankyo (Omote e Ura)
Kata Dori Dai Yonkyo (Omote e Ura)
Ryote Dori Shiho Nage (Omote e Ura)
Shomen Uchi Kote Gaeshi
Tsuki (Chudan) Kote Gaeshi
Katate Dori Kote Gaeshi
Ryote Dori Tenchi Nage
Tsuki (Chudan) Irimi Nage
Suwari Waza Shomen Uchi Dai Ikkyo (Omote e Ura)
Suwari Waza Shomen Uchi Dai Nikyo (Omote e Ura)
Suwari Waza Shomen Uchi Dai Sankyo (Omote e Ura)
Suwari Waza Shomen Uchi Dai Yonkyo (Omote e Ura)

Go No Awase
Shichi no Awase

Nikyu

(minimo 50 giorni d'allenamento)

Yokomen Uchi Dai Ikkyo (Omote e Ura)
Yokomen Uchi Dai Nikyo (Omote e Ura)
Yokomen Uchi Dai Sankyo (Omote e Ura)
Yokomen Uchi Dai Yonkyo (Omote e Ura)
Yokomen Uchi Dai Gokyo (solo Ura)
Katate Dori Irimi Nage (Jodan/Chudan/Gedan)
Yokomen Uchi Irimi Nage
Katate Dori Kaiten Nage (Soto e Uchi Mawari)
Shomen Uchi Shiho Nage (solo Omote)
Katate Dori Dai Ikkyo (Omote e Ura)
Katate Dori Dai Nikyo (Omote e Ura)
Katate Dori Dai Sankyo (Omote e Ura)
Katate Dori Dai Yonkyo (Omote e Ura)
Ryote Dori Dai Ikkyo (Omote e Ura)
Ryote Dori Dai Nikyo (Omote e Ura)
Ryote Dori Dai Sankyo (Omote e Ura)
Ryote Dori Dai Yonkyo (Omote e Ura)
Ushiro Ryote Dori Dai Ikkyo (Omote e Ura)
Ushiro Ryote Dori Dai Nikyo (Omote e Ura)
Hanmi Handachi Waza Katate Dori Shiho Nage (solo Omote)

13 No Jo Kata



“ Ass. Sportiva Dilettantistica “ Fenice Rossa”

Ikkyu

(minimo 70 giorni d'allenamento)

Shomen Uchi Kaiten Nage (Soto e Uchi Mawari)
Tsuki (Chudan) Kaiten Nage (solo Soto Mawari)
Kosa Dori Kote Gaeshi
Ryote Dori Kote Gaeshi
Katate Dori Kokyu Nage (Jodan/Chudan/Gedan)
Ushiro Ryote Dori Dai Sankyo (Omote e Ura)
Ushiro Ryote Dori Dai Yonkyo (Omote e Ura)
Suwari Waza Kata Dori Dai Ikkyo (Omote e Ura)
Suwari Waza Kata Dori Dai Nikyo (Omote e Ura)
Suwari Waza Kata Dori Dai Sankyo (Omote e Ura)
Suwari Waza Kata Dori Dai Yonkyo (Omote e Ura)
Suwari Waza Yokomen Uchi Dai Ikkyo (Omote e Ura)
Suwari Waza Yokomen Uchi Dai Nikyo (Omote e Ura)
Suwari Waza Yokomen Uchi Dai Sankyo (Omote e Ura)
Suwari Waza Yokomen Uchi Dai Yonkyo (Omote e Ura)
Suwari Waza Yokomen Uchi Dai Gokyo (solo Ura)
Hanmi Handachi Waza Katate Dori Kaiten Nage (solo Soto Mawari).

Jo Suburi Nijuppon

Shodan (1° grado)

(minimo 1 anno d'allenamento)

Al candidato sono richieste conoscenze sulla terminologia dell'Aikido e la sua storia e origine

Kata Dori Shiho Nage (Omote Waza)
Kata Dori Kote Gaeshi
Kata Dori Irimi Nage (2 Forme)
Ryote Dori Koshi Nage (3 Forme)
Katate Dori Koshi Nage (2 Forme)
Shomen Uchi Koshi Nage
Yokomen Uchi Koshi Nage
Ryote Dori Kokyu Nage (2 forme - Soto e Uchi Mawari)
Ryokata Dori Kokyu Nage (3 forme)
Morote Dori Kokyu Nage (2 Forme)
Tsuki Dai Rokkyo
Ushiro Ryote Dori Kote Gaeshi (2 Forme)
Ushiro Ryote Dori Koshi Nage
Ushiro Ryote Dori Kokyu Nage (2 Forme)
Ushiro Ryokata Dori Kokyu Nage
Hanmi Handachi Waza Shomen Uchi Irimi Nage
Hanmi Handachi Waza Shomen Uchi Kote Gaeshi
Hanmi Handachi Waza Shomen Uchi Kaiten Nage (Soto Mawari)
Suwari Waza Ryote Dori Kokyu Ho (Jodan / Gedan)



“ Ass. Sportiva Dilettantistica “ Fenice Rossa”

Jo Dori: Choku Tsuki Kokyu Nage (1 forma da Gyaku Hanmi)
Choku Tsuki Kokyu Nage (2 forme da Ai Hanmi)
Tachi Dori: Shomen Uchi Kote Gaeshi (da Gyaku Hanmi)
Shomen Uchi Kokyu Nage (da Ai Hanmi)
Tanken Dori: Yokomen Uchi Dai Gokyo (Ura Waza)
Tsuki (Chudan) Kote Gaeshi

Jo Suburi Nijuppon

Ken Suburi Nanahon
Ken No Awase

Nidan (2° grado)

(minimo 2 anni d'allenamento)

Al candidato sono richieste conoscenze approfondite sulla terminologia tecnica e storica dell'Aikido, ivi incluse notizie biografiche del Fondatore. Il candidato deve necessariamente avere superato l'esame di Shodan Buki Waza.

Morote Dori Kokyu Ho (Kihon – 2a forma)
Morote Dori Kokyu Ho (Ki no nagare)
Muna Dori Juji Nage
Yokomen Uchi Koshi Nage (2 Forme)
Ushiro Ryote Dori Koshi Nage (2 Forme)
Ninin Dori Kokyu Nage
Morote Dori Koshi Nage (2 Forme)
Ki No Nagare delle seguenti serie:
Kata Dori Dai Ikkyo (Omote e Ura Waza)
Kata Dori Dai Nikyo (Omote e Ura Waza)
Kata Dori Dai Sankyo (Omote e Ura Waza)
Kata Dori Dai Yonkyo (Omote e Ura Waza)
Katate Dori Dai Ikkyo (Omote e Ura Waza)
Katate Dori Dai Nikyo (Omote e Ura Waza)
Katate Dori Dai Sankyo (Omote e Ura Waza)
Katate Dori Dai Yonkyo (Omote e Ura Waza)
Shomen Uchi Dai Ikkyo (Omote e Ura Waza)
Shomen Uchi Dai Nikyo (Omote e Ura Waza)
Shomen Uchi Dai Sankyo (Omote e Ura Waza)
Shomen Uchi Dai Yonkyo (Omote e Ura Waza)
Jo Dori: Choku Tsuki Kokyu Nage (1 forma da Gyaku Hanmi)
Choku Tsuki Kokyu Nage (1 forma da Ai Hanmi)
Tachi Dori: Shomen Uchi Irimi Nage (da Gyaku Hanmi)
Shomen Uchi Dai Rokkyo (da Gyaku Hanmi)
Shomen Uchi Kokyu Nage (da Gyaku Hanmi)
Shomen Uchi Kokyu Nage (da Ai Hanmi)
Tanken Dori: Yokomen Uchi Shiho Nage (Omote Waza)
Yokomen Uchi Dai Gokyo (Ura Waza)
Shomen Uchi Dai Gokyo (Ura Waza da Gyaku Hanmi)



“ Ass. Sportiva Dilettantistica “ Fenice Rossa”

Shomen Uchi Dai Gokyo (Ura Waza da Ai Hanmi)
 Shomen Uchi Kote Gaeshi (Kihon)
 Shomen Uchi Kote Gaeshi (Ki no nagare – 2 forme)
 Choku Tsuki Kokyu Nage
 Choku Tsuki Kaiten Nage (Soto Mawari – 2 forme)
 Choku Tsuki Kote Gaeshi
 Choku Tsuki Dai Rokkyo

31 No Jo Kata
 13 No Jo Kata

Sandan (3° grado)

(2 anni d'allenamento)

Non saranno a questo livello tollerate lacune sulla conoscenza della terminologia tecnica e didattica. Il candidato deve necessariamente avere superato l'esame di Nidan Buki Waza.

Morote Dori Kokyu Ho (3a, 4a e 5a forma)
 Ushiro Ryote Dori Kote Gaeshi (2 forme)
 Ushiro Ryote Dori Dai Sankyo (Oyo waza)
 Ushiro Ryote Dori Koshi Nage
 Ushiro Katate Muna Dori Kokyu Nage
 Ushiro Katate Muna Dori Koshi Nage
 Ushiro Katate Muna Dori Juji Nage
 Ushiro Ryokata Dori Kokyu Nage (3 Forme)
 Hiji Dori Kokyu Nage (2 Forme)
 Sode Dori Kokyu Nage (2 Forme)
 Sode Guchi Dori Kokyu Nage
 Morote Dori Koshi Nage (3 Forme)
 Morote Dori Kokyu Nage (3 Forme)
 Ryote Dori Kokyu Nage (3 Forme)
 Ryokata Dori Kokyu Nage (2 Forme)
 Ryokata Dori Aiki Otoshi (2 Forme)
 Ki No Nagare delle seguenti serie:
 Yokomen Uchi Katame Waza (Omote e Ura Waza)
 Ushiro Ryote Dori Katame Waza (Omote e Ura Waza)
 Morote Dori Katame Waza (Omote e Ura Waza) - Shita Kara Ue Ni / Ue Kara Shita Ni
 Shomen Uchi Shiho Nage (Omote Waza)
 Shomen Uchi Irimi Nage
 Shomen Uchi Kote Gaeshi
 Shomen Uchi Koshi Nage
 Ninin Dori Kokyu Nage
 Ninin Dori Shiho Nage
 Jo Dori: Choku Tsuki Shiho Nage
 Choku Tsuki Kokyu Nage (4 forme da Ai Hanmi)
 Choku Tsuki Kokyu Nage (3 forme da Gyaku Hanmi)
 Choku Tsuki Dai Rokkyo (da Gyaku Hanmi e Ai Hanmi)

Seishin Dojo



“ Ass. Sportiva Dilettantistica “ Fenice Rossa”

Tachi Dori: Shomen Uchi Kokyu Nage (3 forme da Ai Hanmi)
Shomen Uchi Kokyu Nage (2 forme da Gyaku Hanmi)
Tanken Dori: perfezionare il programma completo

Kumi Tachi Gohon
Ki Musubi No Tachi
Happo Giri

Yondan (4° grado)

(3 anni d'allenamento – età minima 22 anni)

E' richiesta la conoscenza profonda di tutti programmi precedenti, della storia dell'Aikido e della vita del Fondatore O Sensei Ueshiba Morihei. Il candidato deve necessariamente avere superato l'esame di Sandan Buki Waza. Deve inoltre conoscere Oyo Waza e Henka Waza. Il candidato deve dimostrare sufficiente conoscenza del programma di Buki Waza fino a Yondan.

Katate Dori Kokyu Nage (4 forme – Kihon/Ki No Nagare)
Katate Dori Sumi Otoshi
Kata Dori Kokyu Nage (3 Forme)
Muna Dori Kokyu Nage (4 forme)
Muna Dori Koshi Nage
Ushiro Ryokata Dori Kokyu Nage (6 Forme)
Ushiro Ryokata Dori Aiki Otoshi (2 Forme)
Ushiro Katate Muna Dori Kokyu Nage (3 forme)
Ushiro Eri Kubi Dori Kokyu Nage (4 Forme)
Ushiro Eri Kubi Dori Ude Garami
Ushiro Eri Kubi Dori Katame Waza
Ushiro Eri Kubi Dori Shiho Nage Ki No Nagare (Omote e Ura Waza)
Ushiro Dori Kokyu Nage
Sannin Dori Kokyu Nage
Ki No Nagare delle seguenti serie:
Morote Dori Koshi Nage (5 Forme: Shita Kara Ue Ni/Ue Kara Shita Ni)
Ryote Dori Kokyu Nage (4 Forme)
Ryote Dori Tenchi Nage
Ryokata Dori Kokyu Nage (3 Forme)
Jo Dori: perfezionare il programma completo.
Jo Mochi Nage Waza: Shiho Nage
Nikyo / Ude Garami
Kokyu Nage (5 Forme)
Tachi Dori: perfezionare il programma competo.
Shomen Uchi Dai Sankyo (da Ai Hanmi)
Shomen Uchi Dai Yonkyo (da Ai Hanmi)
Tanken Dori: perfezionare il programma completo.

San Ju Ichi No Kumi Jo
Ju San No Jo Awase

Seishin Dojo



“ Ass. Sportiva Dilettantistica “ Fenice Rossa”

PROGRAMMA BUKI WAZA

Aiki No Jo (il jo dell'Aiki)

Jo Kamae (posizione del jo):

Migi (destra)

Hidari (sinistra)

Tsuki No Kamae (posizione di tsuki)

Ken No Kamae (posizione della spada)

Jo Suburi Nijuppon (20 movimenti del jo):

Tsuki Gohon:

1. Choku Tsuki
2. Kaeshi Tsuki
3. Ushiro Tsuki
4. Tsuki Gedan Gaeshi
5. Tsuki Jodan Gaeshi Uchi

Uchikomi Gohon:

6. Shomen Uchi Komi
7. Renzoku Uchi Komi
8. Menuchi Gedan Gaeshi
9. Menuchi Ushiro Tsuki
10. Gyaku Yokomen Ushiro Tsuki

Katate Sanbon:

11. Katate Gedan Gaeshi
12. Katate Toma Uchi
13. Katate Hachinoji Kaeshi

Hasso Kaeshi Gohon:

14. Hasso Gaeshi Uchi
15. Hasso Gaeshi Tsuki
16. Hasso Gaeshi Ushiro Tsuki
17. Hasso Gaeshi Ushiro Uchi
18. Hasso Gaeshi Ushiro Barai

Nagare Kaeshi Nihon:

19. Hidari Nagare Gaeshi Uchi
20. Migi Nagare Gaeshi Tsuki

Jo Barai Nanahon (7 parate del jo)

Jo Kata (forme codificate del jo):

San Ju Ichi No Jo Kata (31)



“ Ass. Sportiva Dilettantistica “ Fenice Rossa”

Ju San No Jo Kata (13)
San Ju Ichi No Kumi jo (esecuzione con un partner del kata 31)
Ju San No jo awase (esecuzione con un partner del kata 13)

Kumijo Juppon (10 kumi jo)

Henka no jo (il jo delle variazioni)

Jo no Riai



“ Ass. Sportiva Dilettantistica “ Fenice Rossa”

Aiki No Ken (il ken dell’Aiki)

Ken No Kamae (posizione del ken):

Migi (destra)
Hidari (sinistra)

Ken Suburi Nanahon (7 movimenti del ken):

Ichi no Suburi (primo movimento)
Ni no Suburi (secondo movimento)
San no Suburi (terzo movimento)
Yon no Suburi (quarto movimento)
Go no Suburi (quinto movimento)
Roku no Suburi (sesto movimento)
Shichi no Suburi (settimo movimento)

Aiki Ken No Awase Ho (metodo di armonizzazione del ken):

Migi No Awase
Hidari No Awase
Go No Awase
Shichi No Awase

Kumi Tachi Gohon (5 esecuzioni con un partner)

Ki Musubi No Tachi (la spada dell’unione del ki)

Happo Giri (colpire in 8 direzioni)

Henka No Tachi (il ken delle variazioni)

Ken no Riai

Ken Tai Jo No Awase (armonizzazione del ken e del jo con il corpo):

Choku Barai
Kaeshi Barai
Kaiten Barai
Ken Tai jo yon
Ken Tai jo go
Ken Tai jo roku
Ken Tai jo shichi