



Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese  
Aikikai d'Italia

# Programma di Esami

合  
気  
道





*Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Aikikai d'Italia*

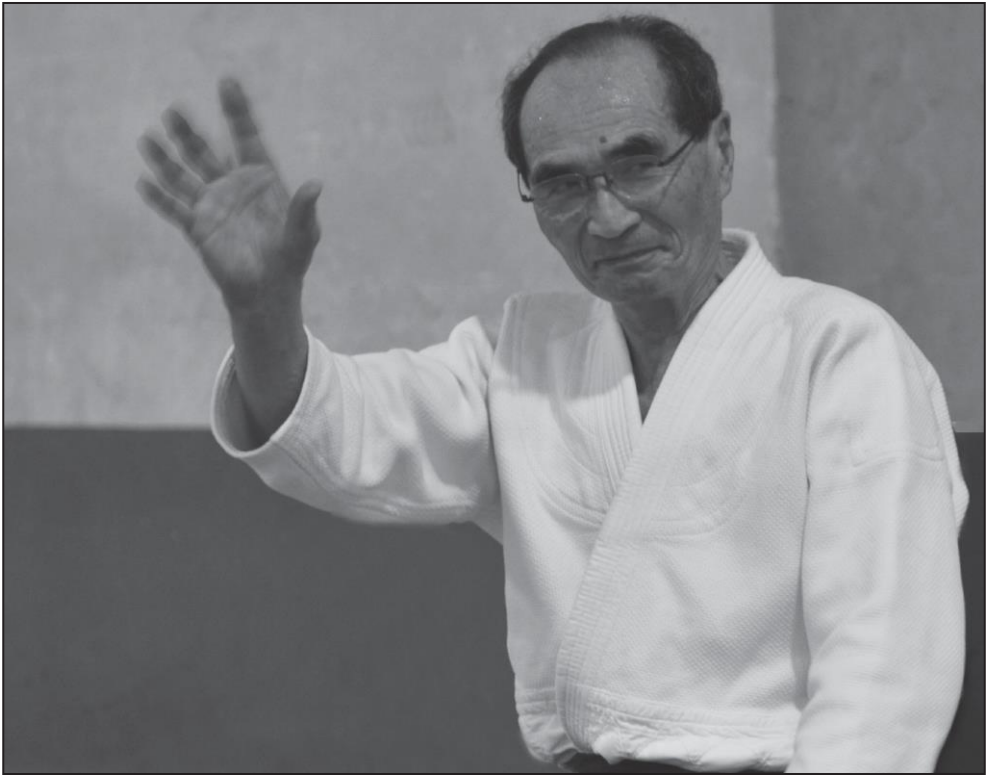
# **Programma di Esami**

**Compilato da Hiroshi Tada Sensei**

*Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Aikikai d'Italia  
Ente Morale con D.P.R. 8 luglio 1978 num 526*

*Affiliata all'Aikikai Giappone, Hombu Dojo Sede Centrale*

*Direttore Didattico Maestro Hiroshi Tada - 9° Dan Aikikai  
e allievo diretto del Fondatore, Morihei Ueshiba*



*“Anche se di fronte a me ci sono mille nemici,  
nel mio cuore non c’è nessun nemico”*

Antico detto

L’Aikidō è un’arte marziale moderna profondamente radicata nella tradizione giapponese. Una forma di “meditazione in movimento”, che migliora il benessere fisico e psicologico di chi la pratica.

Non si tratta dunque di apprendere solo un sistema di difesa personale, ma di entrare in relazione con sé stessi e con gli altri, seguendo un cammino volto al superamento delle contrapposizioni e all’ascolto del proprio Sé profondo.



## Esami kyū

Con gli esami kyū, che precedono quelli per i gradi dan (cintura nera), si segue un percorso di progresso tecnico attraverso il quale ogni praticante raggiunge la padronanza dei principi fondamentali dell'Aikidō, apprendendo le tecniche di base e le variazioni sia nel ruolo di uke che in quello di tori, nonché le regole di comportamento nel dōjō.

I tempi indicati per ogni passaggio di grado sono quelli minimi richiesti.

Spetta al Responsabile di dōjō decidere quando l'allievo è maturo per sostenere l'esame. Quest'ultimo deve porre completa fiducia nelle decisioni prese dal suo insegnante.

Si intende che è necessario presentarsi all'esame in regola con: la quota associativa all'Aikikai d'Italia, le tempistiche richieste, i moduli d'esame correttamente compilati e la presentazione del proprio tesserino o libretto corredato di fotografia e bollino dell'anno in corso.

# 6° kyū

Minimo 20 ore di allenamento, 2 mesi dall'iscrizione

## Esercizi preparatori

seiza rei	seduti con le gambe piegate sotto le anche saluto onegaishimasu (saluto iniziale) dōmo arigatō gozaimashita (saluto finale)
kokyū kokyū awase ikkyō undō	forme base di respirazione armonizzazione del respiro a coppie o in gruppo esercizio di ikkyō
aikitaisō ukemi	ginnastica propedeutica specifica cadute: avanti (mae ukemi) e indietro (ushiro ukemi)
ashisabaki	movimenti dei piedi

## Tachiwaza - tecniche in piedi

katatetori aihanmi katatetori aihanmi	ikkyō (omote e ura) shihōnage (omote e ura)
katatetori aihanmi	uchikaitensankyō (omote e ura)
katatetori aihanmi katatetori aihanmi	kotegaeshi iriminage

A corollario dell'apprendimento tecnico si raccomanda di imparare la modalità formali di ricevimento del diploma di passaggio di grado.



# 5° kyū

Minimo 20 ore di allenamento, 2 mesi dal conseguimento del 6° kyū

## Esercizi preparatori

shihō giri	movimento di taglio in quattro direzioni
gyaku ukemi	cadute incrociate: partendo da guardia destra si arriva in guardia sinistra e viceversa
shikkō	camminata in ginocchio in posizione di kiza (punte dei piedi), eseguita sia in avanti che indietro
ashisabaki	movimenti dei piedi

## Tachiwaza - tecniche in piedi

shōmenuchi	ikkyō (omote e ura)
shōmenuchi	iriminage
shōmenuchi	kotegaeshi
katatori	ikkyō(omote e ura)
katatetori	ikkyō (omote e ura)
katatetori	shihōnage (omote e ura)
katatetori	tenchinage
katatetori	udekimenage (omote e ura)

## Suwariwaza - tecniche in ginocchio

katatetori	aihanmi ikkyō (omote e ura)
katatetori	aihanmi iriminage
katatetori	aihanmi kotegaeshi
ryōtettori	kokyū-hō





## 4° kyū

Minimo 60 ore di allenamento, 3 mesi dal conseguimento del 5° kyū

### Esercizi preparatori

happō giri                                      tagliare in otto direzioni  
ikkyō kaiten                                    base  
taisabaki di base in ginocchio preparazione a suwariwaza

### Tachiwaza - tecniche in piedi

shōmenuchi	nikyō (omote e ura)
shōmenuchi	sankyō (omote e ura)
shōmenuchi	uchikaitensankyō (omote e ura)
yokomenuchi	shihōnage (omote ed ura)
yokomenuchi	iriminage
yokomenuchi	kotegaeshi
yokomenuchi	udekimenage (omote e ura)
chūdantsuki	kotegaeshi
chūdantsuki	iriminage
katatetori	nikyō (omote e ura)
katatetori	iriminage
katatetori	kotegaeshi
katateryōtettori (katate morotedori)	kokyūnage
ryōtettori	ikkyō (omote e ura)
ryōtettori	shihōnage (omote e ura)
ryōtettori	tenchinage
katatori	nikyō (omote e ura)
katatori	sankyō (omote e ura)

### Suwariwaza - tecniche in ginocchio

shōmenuchi	ikkyō (omote e ura)
shōmenuchi	iriminage
katatetori	ikkyō (omote e ura)
katatori	ikkyō (omote e ura)



# 3° kyū

Minimo 90 ore di allenamento, 4 mesi dal conseguimento del 4° kyū

## Esercizi preparatori

katatetori gyakuhanmi	movimenti in quattro direzioni
hitori keiko	movimenti delle tecniche base eseguiti da soli

## Tachiwaza - tecniche in piedi

shōmenuchi	yonkyō (omote e ura)
shōmenuchi	sotokaitennage (omote e ura)
shōmenuchi	udegarami
yokomenuchi	ikkyō (omote e ura)
yokomenuchi	nikyō (omote e ura)
yokomenuchi	kotegaeshi
yokomenuchi	sankyō (omote e ura)
yokomenuchi	uchikaitensankyō (omote e ura)
chūdantsuki	ikkyō (omote e ura)
chūdantsuki	nikyō (omote e ura)
chūdantsuki	sankyō (omote e ura)
chūdantsuki	uchikaitensankyō (omote e ura)
chūdantsuki	udegarami
katatetori	sankyō (omote e ura)
katatetori	uchikaitensankyō (omote e ura)
katatetori	uchikaitennage (omote e ura)
katatetori	sotokaitennage (omote e ura)
katateryōteteri	ikkyō (omote e ura)
katateryōteteri	iriminage (jōdan e gedan)
katateryōteteri	kotegaeshi
katateryōteteri	udekimenage (omote e ura)

## 3° kyū - seguito

### Tachiwaza - tecniche in piedi

ryōteteri	nikyō (omote e ura)
ryōteteri	sankyō (omote e ura)
ryōteteri	uchikaitensankyō (omote e ura)
ryōteteri	iriminage
ryōteteri	kotegaeshi
ryōteteri	udekimenage (omote e ura)
katatori	yonkyō (omote e ura)
katatori	tenchinage
ryōkatatori	ikkyō (omote e ura)
ryōkatatori	nikyō (omote e ura)
ryōkatatori	sankyō (omote e ura)

### Suwariwaza - tecniche in ginocchio

shōmenuchi	nikyō (omote e ura)
shōmenuchi	sankyō (omote e ura)
shōmenuchi	kotegaeshi
shōmenuchi	sotokaitennage (omote e ura)
katatori	nikyō (omote e ura)
katatori	sankyō(omote e ura)

### Ushiwaza - tecniche con presa da dietro

ryōteteri	ikkyō (omote e ura)
ryōteteri	nikyō (omote e ura)
ryōteteri	sankyō (omote e ura)
ryōteteri	shihōōnage (omote e ura)
ryōteteri	kotegaeshi
ryōteteri	iriminage



# 2° kyū

Minimo 100 ore di allenamento, 4 mesi dal conseguimento del 3° kyū

## Esercizi preparatori

ashisabaki

### Tachiwaza - tecniche in piedi

shōmenuchi  
shōmenuchi

gokyō (ura)  
hijikime osae (omote e ura)

yokomenuchi  
yokomenuchi  
yokomenuchi

yonkyō (omote e ura)  
tenchinage  
kokyūnage

chūdantsuki  
chūdantsuki  
chūdantsuki

yonkyō (omote e ura)  
sotokaitennage (omote e ura)  
hijikime osae (omote e ura)

jōdantsuki  
jōdantsuki  
jōdantsuki  
jōdantsuki

ikkyō (omote e ura)  
nikyō (omote e ura)  
sankyō (omote e ura)  
uchikaitensankyō (omote e ura)

katatetori  
katatetori

yonkyō (omote e ura)  
hijikime osae (omote e ura)

katatori

uchikaitensankyō (omote e ura)

katateryōteteri  
katateryōteteri  
katateryōteteri  
katateryōteteri  
katateryōteteri  
katateryōteteri  
katateryōteteri

nikyō (omote e ura)  
sankyō (omote e ura)  
yonkyō (omote e ura)  
uchikaitensankyō (omote e ura)  
hijikime osae  
shihōnage (omote e ura)  
jūjigaminage

## 2° kyū - seguito

### Tachiwaza - tecniche in piedi

ryōteteri	hijikime osae (omote e ura)
ryōteteri	uchikaitennage (omote e ura)
ryōteteri	sotokaitennage (omote e ura)
ryōkatatori	yonkyō (omote e ura)
ryōkatatori	iriminage
ryōkatatori	tenchinage (irimi e tenkan)
munetori	ikkyō (omote e ura)
munetori	nikyō (omote e ura)
munetori	sankyō (omote e ura)
munetori	hijikime osae (omote e ura)
katatori menuchi	ikkyō (omote e ura)
katatori menuchi	nikyō (omote e ura)
katatori menuchi	sankyō (omote e ura)
katatori menuchi	yonkyō (omote e ura)

### Ushirowaza - tecniche con presa da dietro

ryōteteri	yonkyō (omote e ura)
ryōteteri	udekimenage
ryōteteri	hijikime osae (omote ed ura)
ryōteteri	jujigaraminage
ryōteteri	kokyūnage
ryoteteri	udegarami
ryōkatatori	ikkyō (omote e ura)
ryōkatatori	nikyō (omote e ura)
ryōkatatori	sankyō (omote e ura)



## 2° kyū - seguito

### Hanmihantachiwaza - uke in piedi, tori in ginocchio

katatetori aihanmi	ikkyō (omote e ura)
kataterori aihanmi	iriminage
katatetori aihanmi	kotegaeshi

### Suwariwaza - tecniche in ginocchio

shōmenuchi	yonkyō (omote e ura)
shōmenuchi	gokyō
shōmenuchi	hijikime osae (omote e ura)
katatori	yonkyō (omote e ura)
ryōkatatori	ikkyō (omote e ura)
ryōkatatori	nikyō (omote e ura)
ryōkatatori	sankyō (omote e ura)
ryōkatatori	kokyū-hō



# 1° kyū

Minimo 120 ore di allenamento, 5 mesi dal conseguimento del 2° kyū

## Esercizi preparatori

Kokyū sōren	serie di esercizi di respirazione del mattino
tori fune e furutama	
ikkyō kaiten	le quattro forme

## Tachiwaza - tecniche in piedi

shōmenuchi	shihōnage (omote e ura)
shōmenuchi	kokyūnage
shōmenuchi	tenchinage
shōmenuchi	udekimenage
yokomenuchi	gokyō (omote e ura)
yokomenuchi	hijikime osae (omote e ura)
yokomenuchi	uchikaitennage
yokomenuchi	sotokaitennage
chūdantsuki	gokyō (ura)
chūdantsuki	kokyūnage
chūdantsuki	shihōnage (omote e ura)
chūdantsuki	udekimenage
jōdantsuki	yonkyō (omote e ura)
jōdantsuki	gokyō (ura)
jōdantsuki	hijikime osae (omote ed ura)
jōdantsuki	shihōnage (omote ed ura)
jōdantsuki	iriminage
jōdantsuki	kotegaeshi
jōdantsuki	udegarami
ryōtotori	kokyūnage
ryōtotori	jūjigaraminage

# 1° kyū - seguito

## Tachiwaza - tecniche in piedi

ryōkatatori	kokyūnage
ryōkatatori	shihōnage
katatori menuchi	shihōnage (omote e ura)
katatori menuchi	iriminage
karatori menuchi	kotegaeshi
katatori menuchi	hijikime osae (omote e ura)
katatori menuchi	jūjigaraminage
munetori	shihōnage (omote e ura)
munetori	uchikaitensankyō (omote e ura)
munetori	iriminage
munetori menuchi	ikkyō (omote e ura)
munetori menuchi	nikyō (omote e ura)
munetori menuchi	sankyō (omote e ura)
munetori menuchi	yonkyō (omote e ura)
munetori menuchi	hijikime osae (omote e ura)
munetori menuchi	jūjigaraminage

## Ushirowaza - tecniche con presa da dietro

ryōkatatori	iriminage
ryōkatatori	kotegaeshi
ryōkatatori	kokyūnage
katatetorikubishime	ikkyō (omote e ura)
katatetorikubishime	nikyō (omote e ura)
katatetori kubishime	sankyō (omote e ura)
katatetori kubishime	hijikime osae (omote e ura)
ushiroeritori	ikkyō (omote e ura)
ushiroeritori	nikyō (omote e ura)
ushiroeritori	sankyō (omote e ura)
ushiroeritori	hijikime osae (omote e ura)

# 1° kyū - seguito

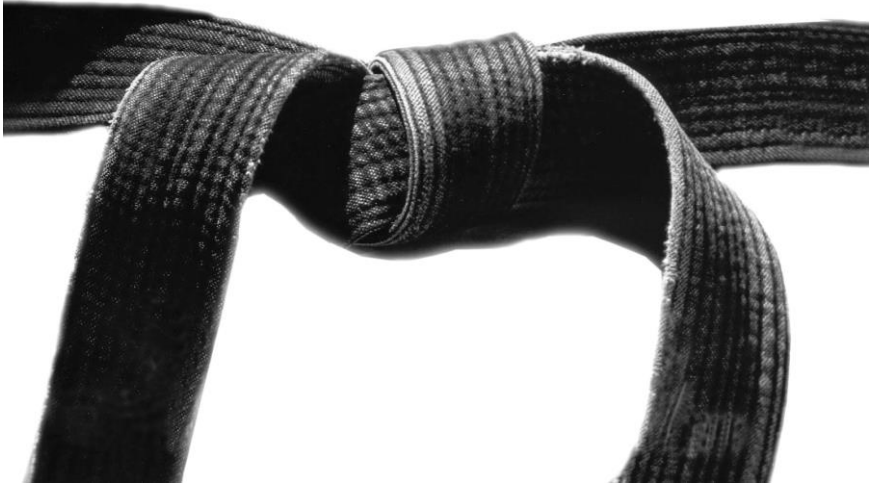
## Hanmihantachiwaza - uke in piedi, tori in ginocchio

katatetori	ikkyō (omote e ura)
kataterori	shihōnage (omote e ura)
katatetori	uchikaitennage
katatetori	sotokaitennage
ryōtetori	shihōnage (omote e ura)

## Suwariwaza - tecniche in ginocchio

shōmenuchi	jiyūwaza
ryōkatatori	yonkyō (omote e ura)
ryōkatatori	kokyūnage
katatori menuchi	iriminage
katatori menuchi	kotegaeshi
katatori menuchi	kokyū-hō
ryōtetori kokyū-hō	variazioni





## **Esami Dan YŪDANSHA**

Prendere la cintura nera ed indossare l'hakama segnano l'ingresso definitivo nel mondo dell'Aikidō e l'inizio di un nuovo cammino: lo studio delle tecniche si approfondisce, l'uso del corpo e della propria energia vitale si affina.

Gli Yūdansha, pur perseguendo la loro via hanno comunque il dovere di essere esempio e modello per i principianti e di aiutarli con gentilezza e perseveranza, spiegando loro le regole del dōjō e spronandoli a praticare con cura la via comune dell'AIKI.

# 1° Dan - Shodan

Minimo 200 ore di allenamento, 12 mesi dal conseguimento del 1° kyū  
Età minima 15 anni

*Durante i raduni ufficiali la Commissione Esaminatrice osserverà coloro che dovranno sostenere l'esame per apprezzare con quale impegno effettuino gli esercizi di respirazione, seiza e le tecniche, e come si comportano con i loro compagni di pratica.*

## Esercizi preparatori

ashisabaki  
kokyū

vedi anche elenco pag 32  
con jō e bokken

## Aikidō

Tutte le tecniche di base studiate per gli esami kyū con le loro variazioni, nelle prese:

tachiwaza  
ushirowaza  
hanmihantachiwaza  
suwariwaza  
tsuki tantōdori jiyūwaza

## Aikiken

basi nell'uso del bokken  
shihō giri con bokken

## Aikijō

basi nell'uso del jō  
movimento n° 1 da soli e ai-awase





## 2° Dan - Nidan

Minimo allenamento 500 ore, 2 anni dal conseguimento del 1° Dan

*Durante i raduni ufficiali la Commissione Esaminatrice osserverà coloro che dovranno sostenere l'esame per apprezzare con quale impegno effettuo gli esercizi di respirazione, seiza e le tecniche, e come si comportano con i loro compagni di pratica.*

### **Aikidō**

Tutto il programma studiato per l'esame di shodan, mostrando un chiaro e preciso miglioramento

futaridori  
shōmen tantōdori jiyūwaza  
tachidori  
jōdori

### **Aikiken**

yokomenuchi shihōnage n°1-2-3 (omote e ura)  
ikkyō, nikyō, sankyō con bokken  
attacchi e parate di base con bokken a coppie

### **Aikijō**

movimento n° 1 forme A e B in-yō-awase



# 3° Dan - Sandan

Minimo 600 ore di allenamento, 3 anni dal conseguimento del 2° Dan

*Durante i raduni ufficiali la Commissione Esaminatrice osserverà coloro che dovranno sostenere l'esame per apprezzare con quale impegno effettuino gli esercizi di respirazione, seiza e le tecniche, e come si comportano con i loro compagni di pratica.*

## **Aikidō**

Tutto il programma studiato per l'esame di nidan, mostrando un chiaro e preciso miglioramento

yokomen tantōdori jiyūwaza

## **Aikijō**

movimento n° 1 forme A e B kumijō  
movimento n° 2





## **Godan - 5° Dan**

Nomina diretta da parte del Direttore Didattico.  
Minimo 5 anni dal conseguimento del 4° Dan

## **Rokudan - 6° Dan**

Nomina diretta da parte del Direttore Didattico.  
Minimo 6 anni dal conseguimento del 5° Dan

## **Shichidan - 7° Dan**

Nomina diretta da parte del Direttore Didattico.  
Minimo 12 anni dal conseguimento del 6° Dan

# Ashisabaki: i 14 movimenti dei piedi

*Acquisire un buon tai sabaki significa poter muovere il corpo ed i piedi secondo precise regole e tuttavia in modo spontaneo.*

*Il Responsabile di dōjō, nel modo che ritiene più opportuno, avrà cura che ogni allievo riceva le basi di questo studio e le corrette indicazioni per svilupparlo ed approfondirlo.*

## Movimenti su una linea

- 1 okuri ashi
- 2a tsugi ashi
- 2b okuri ashi + tsugi ashi
- 3a grande tsugi ashi
- 3b okuri ashi + grande tsugi ashi

## Movimenti su due linee

- 4 okuri ashi
- 5 tsugi ashi
- 6 okuri ashi + tsugi ashi
- 7 okuri ashi + grande tsugi ashi

- 
- 8 cambio guardia con variazioni
  - 9 orologio: 6 spostamenti da un punto centrale (comprende ushiro tenkan con variazioni)
  - 10 tenkan con variazioni
  - 11 ayumi ashi
  - 12 kaiten con variazioni
  - 13 shikkō e ushiro shikkō
  - 14 hanmi hantachi kaiten e tenkan



## Glossario Didattico

*Di seguito in glossario minimo inteso a favorire la comprensione dei termini più comunemente usati nei vari aspetti della pratica.*

*Riportiamo alcune regole per una corretta pronuncia in italiano:*

*K è sempre ‘c’ dura come in “cane”, “chilo” (kotegaeshi).*

*G si pronuncia con la ‘g’ gutturale di “gatto”, anche se è seguita da e o i (keikogi, gyaku-hanmi).*

*J è sempre dolce come in “gelo” (jōdan).*

*S è sorda come in “sale”. Non è mai sonora come in “rosa” (sabaki).*

*SH corrisponde alla coppia SC nell’italiano di “scimmia”, “scena” o alla grafia inglese SH (shōmenuchi).*

*CH è sempre ‘c’ dolce come in “cibo”, “cena”. Quindi ‘chi’ si legge ‘ci’ (uchikaiten).*

*H è aspirata (hakama, hanmi).*

*Y si pronuncia ‘i’ (yokomen).*

*U è chiusa, nelle sillabe ‘tsu’ e ‘su’ è quasi muta. (onegaishimasu, tsuki)*

*W si pronuncia come la ‘u’ di “uovo”, quindi ‘wa’ si pronuncia ‘ua’ (waza).*

*Un trattino sopra le vocali ō e ū indica l’allungamento. Parole come “zōri” oppure “kokyūnage” si pronunciano quindi “zoori” e “kokyuunage”.*

*L’allungamento vocalico della ‘e’ viene traslitterato aggiungendo la vocale ‘i’.*

*Parole come “seiza” o “sensei” si pronunciano quindi “seeza” e “sensee”.*

## Abbigliamento nella pratica

*Il proprio keikogi dovrà essere sempre pulito ed in ordine. Il rispetto verso sé stessi e gli altri si manifesta anche con l’igiene personale. Prima di salire sul tatami occorre struccarsi, lavarsi accuratamente mani e piedi, controllare che le unghie siano tagliate e togliere ogni accessorio (gioielli, piercing). Alla fine dell’allenamento è buona norma ripiegare con cura e personalmente il gi e l’hakama.*

<b>keiko</b>	allenamento
<b>keiko-gi</b>	abito da allenamento
<b>obi</b>	cintura
<b>hakama</b>	ampia gonna pantalone, quella nera o blu scura viene usata dalle cinture nere
<b>tenugui</b>	fazzoletto usato per asciugare il sudore
<b>zōri</b>	calzatura tradizionale

## Il luogo dove pratichiamo

*Rispettare il dōjō dove ci si allena e quello in cui si viene eventualmente ospitati contribuendo alla pulizia e all'ordine*

<b>dōjō</b>	luogo dove si pratica
<b>shōmen</b>	la parete che si trova di fronte ai praticanti durante l'inchino comune, dove viene esposta la foto del Fondatore
<b>tatami</b>	stuoie, materassine sulle quali si pratica Aikido

## Parti del corpo

<b>ashi</b>	piedi
<b>hara</b>	ventre
<b>hiji</b>	gomito
<b>hiza</b>	ginocchio
<b>kata</b>	spalla
<b>koshi</b>	anche, bacino
<b>kote</b>	polso
<b>kubi</b>	collo
<b>men</b>	testa, volto
<b>mune</b>	petto
<b>te</b>	mano
<b>ude</b>	braccio

# Prese, Attacchi e Tecniche

*Nel dōjō ci si allena in armonia a prescindere da sesso, età e condizione fisica. Attacchi, prese, leve e proiezioni non sono prove di forza, né dimostrazioni di potenza fisica. La buona riuscita delle tecniche è strettamente connessa ad una pratica costante e ad un corretto atteggiamento mentale. Seguire le indicazioni dell'insegnante e i consigli dei senpai (allievi anziani).*

## Prese

### **katatetori aihanmi**

presa al polso (con la mano sinistra si afferra il polso sinistro o viceversa)

### **katatetori gyakuhanmi**

presa al polso (con la mano sinistra si afferra il polso destro o viceversa)

### **katateryōtettori (morotedori o ryōtemochi)**

presa con due mani su un polso

### **ryōtettori**

presa ai due polsi

### **katatori**

presa alla spalla

### **katatori menuchi**

presa ad una spalla ed attacco di taglio alla testa

### **ryōkatatori**

presa alle due spalle

### **munetori**

presa al petto

### **munetori menuchi**

presa al petto ed attacco di taglio alla testa

### **ushiro ryōtettori**

presa ai due polsi da dietro

### **ushiro ryōkatatori**

presa alle due spalle da dietro

### **ushiro ryōhijitori**

presa ai due gomiti da dietro

### **katatetori kubishime**

presa ad un polso e contemporaneo strangolamento

### **ushiro eritori**

presa al bavero da dietro

## Attacchi principali

### **shōmenuchi**

colpo di taglio diritto alla testa (come un attacco di spada)

### **yokomenuchi**

colpo di taglio laterale (attacco diagonale di spada)

### **tsuki**

pugno diretto al plesso solare (chūdan) o al viso (jōdan)

### **katatori menuchi**

presa ad una spalla ed attacco di taglio

### **munetori menuchi**

presa al petto ed attacco di taglio

### **futaridori**

attacco da due persone

## Tecniche principali

*Le tecniche dell'aikidō, tenendo conto delle variazioni, sono pressoché infinite. Qui elenchiamo solo quelle che vengono più di frequente presentate durante gli allenamenti.*

**ikkyō (ude osae)**  
**nikyō (kote mawashi)**  
**sankyō (kote hineri)**  
**yonkyō (tekubi osae)**  
**gokyō (ude nobashi)**  
**uchikaitensankyō**  
**shihōnage**  
**kotegaeshi**  
**iriminage**  
**kokyūnage**  
**udegarami**  
**hijikimeosae**  
**jūjigaraminage**  
**sotokaitennage**  
**uchikaitennage**

## Armi tradizionali

<b>bokken (bokutō)</b>	spada di legno
<b>jō</b>	bastone (lancia) di legno
<b>tantō</b>	coltello di legno
<b>kodachi</b>	spada corta di legno

## Modi di allenamento

*L'allenamento vede la progressiva unione di corpo, mente e spirito come auspicabile condizione, anche nella relazione uke-tori.*

<b>tachiwaza</b>	sia uke che tori si trovano di fronte e in piedi
<b>suwariwaza</b>	sia uke che tori si trovano di fronte e in ginocchio
<b>ushirowaza</b>	uke afferra tori da dietro
<b>hanmihantachiwaza</b>	in questa forma di allenamento avanzata, uke attacca o afferra stando in piedi, mentre tori pratica in ginocchio
<b>jiyūwaza</b>	tori risponde agli attacchi eseguendo tecniche libere
<b>futaridori</b>	attacco da due o più persone
<b>tachidori</b>	tecniche con la spada
<b>jōdori</b>	tecniche con il jo
<b>tantōdori</b>	tecniche con il tanto

Nelle modalità di allenamento occorre distinguere anche le seguenti tre possibilità:

- 1) Studio della forma senza applicare né forza, né velocità
- 2) Tanren: la tecnica viene eseguita mentre uke esercita un'adeguata resistenza
- 3) Kinonagare: forma avanzata nella quale le tecniche fluiscono sviluppando la corrente del ki

## Numeri giapponesi

<b>ichi</b>	1	一		
<b>ni</b>	2	二		
<b>san</b>	3	三	<b>nijū</b>	20 二十
<b>shi (yon)</b>	4	四	<b>sanjū</b>	30 三十
<b>go</b>	5	五	<b>hyaku</b>	100 百
<b>roku</b>	6	六	<b>sen</b>	1.000 千
<b>shichi (nana)</b>	7	七		
<b>hachi</b>	8	八		
<b>kyū (ku)</b>	9	九		
<b>jū</b>	10	十		

## Termini importanti nel mondo dell'Aikido

**ai awase** esercizi di armonizzazione del respiro per creare la corretta atmosfera della pratica  
**aikidō** la via per unirsi alla Forza e all'intelligenza dell'Universo  
**aikijō e aikiken** la spada ed il bastone usati secondo i principi e le leggi dell'aikido  
**anjōdaza** (zen, dhyana) vuoto mentale  
**aun no kokyū** respirazione nella quale inspirando si pensa al suono A, simbolo dell'inizio/  
sorgente, ed espirando si emette il suono UN per indicare il compimento ed il ringraziamento  
**gasshō** posizione a mani giunte davanti al petto  
**hanmi** letteralmente metà corpo, guardia tipica dell'aikido  
**hidari** sinistra - **hidari hanmi** (guardia sinistra)  
hosoku (kumbhaka) ritenzione del respiro  
**ki** energia fondamentale dell'Universo, energia vitale  
**kiai** espressione sonora della propria energia vitale  
**kinonagare** flusso del ki, metodo di allenamento che ha come base lo studio del kinorenma  
**kinorenma** insieme di tecniche di respirazione, concentrazione, meditazione e percezione  
del ki messe a punto dal Maestro Tada Hiroshi per studiare e sviluppare la corretta  
condizione interiore nella pratica aikidoistica  
**kiza** posizione in ginocchio puntando i piedi  
**kokyū** respirazione  
**kokyūryoku** forza della respirazione  
**ma** intervallo di tempo e spazio  
**ma-ai** giusta distanza  
**metsuke (enzan no ken)** fissare un punto a terra o sull'orizzonte durante l'esecuzione delle  
tecniche, per evitare di essere "catturati" da uke  
**migi** destra - **migi hanmi** (guardia destra)  
**misogi** purificazione  
**mokusō** meditazione  
**rei** saluto  
**seiza** posizione in ginocchio  
**sensei** Maestro, guida  
**shihan** modello, esempio  
**shikkō** camminata in ginocchio  
**shin** mente, spirito, cuore  
**shū ki no hō** tecniche di controllo ed estensione dell'energia vitale; il termine sanscrito  
corrispondente è pranayama  
**taisabaki** spostamenti del corpo, distinguibili in taisabaki (movimenti delle braccia) e  
**ashisabaki** (spostamenti dei piedi)  
**tanden** centro vitale. Possiamo distinguere tre centri fondamentali: **ka tanden** (inferiore);  
**chū tanden** (mediano) e **jō tanden** (alto)  
**zafu** tipico cuscino da meditazione  
**zan shin** corretta attitudine mentale da mettere alla fine dell'esecuzione di una tecnica  
**zazen** meditazione da seduti

# Note personali

A series of horizontal dotted lines for writing notes.





## Indice

Passaggio 6° kyū	pg 6
Passaggio 5° kyū	pg 8
Passaggio 4° kyū	pg 10
Passaggio 3° kyū	pg 12
Passaggio 2° kyū	pg 15
Passaggio 1° kyū	pg 19
Passaggio 1° dan	pg 24
Passaggio 2° dan	pg 26
Passaggio 3° dan	pg 28
Passaggio 4° dan	pg 30
Passaggio 5° - 6° - 7° dan	pg 31
Ashisabaki	pg 32
Glossario	pg 33
Abbigliamento	pg 33
Luogo di pratica	pg 34
Parti del corpo	pg 34
Prese	pg 35
Attacchi principali	pg 35
Tecniche principali	pg 36
Armi tradizionali	pg 36
Metodi di allenamento	pg 37
Numeri giapponesi	pg 37
Vocaboli importanti	pg 38





*Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Aikikai d'Italia  
Ente Morale con D.P.R. 8 luglio 1978 num 526  
Affiliata all'Aikikai Giappone, Hombu Dojo Sede Centrale*

