

**AIKIDO BUDO DEFENCE A.S.D.**  
**Programma Didattico Aikido - Gradi Kyu**

**REGOLE GENERALI**

**PREFAZIONE**

Questo programma didattico è stato redatto sulla base dell'esperienza degli insegnanti dell'Aikido Budo Defence A.S.D., con lo scopo di garantire semplicità, rigore e chiarezza nella preparazione dei gradi Kyu. Per i gradi Dan si fa riferimento al programma didattico Progetto Aiki. I gradi rilasciati dall'Aikido Budo Defence A.S.D. hanno riconoscimento sia C.O.N.I. (tramite E.P.S. di riferimento) che Progetto Aiki.

**SESSIONI DI ESAME**

Le sessioni di esame dell'Aikido Budo Defence A.S.D. si tengono due volte all'anno nei mesi di dicembre e giugno e vengono presiedute dal responsabile didattico dell'associazione.

È possibile organizzare sessioni di esame interne ai singoli dojo, previa approvazione da parte del responsabile didattico dei candidati, delle date e della composizione della commissione esaminatrice.

**REGOLE DI ACCESSO AGLI ESAMI**

Esaminatori, responsabili di dojo ed esaminandi sono tenuti a rispettare i tempi minimi di accesso all'esame, pena la nullità dello stesso.

Il responsabile di dojo è il garante della costanza e della preparazione dei suoi allievi: al momento di presentare un candidato è tenuto a certificare che abbia raggiunto il numero di ore di allenamento richiesto per poter sostenere l'esame. Al raggiungimento delle ore concorrono sia gli allenamenti interni al dojo che gli stage ed i keiko associativi, ma solo se certificati dal responsabile di dojo; i candidati dovranno inoltre partecipare ad un numero minimo di incontri associativi previsto dal responsabile didattico.

I salti di grado sono ammessi esclusivamente se viene rispettata la somma dei tempi minimi di ore e di anzianità richiesti (e.g. da mu-kyu a 5° kyu 60 ore e 4 mesi di allenamento).

**CONFERME DI GRADI DI ALTRE ASSOCIAZIONI**

Verranno riconosciuti automaticamente solo i gradi Kyu rilasciati dal Progetto Aiki.

Per i praticanti migrati da altre associazioni alla prima sessione di esame utile saranno il responsabile di dojo ed il responsabile didattico a valutare caso per caso se confermare il grado richiesto od un grado inferiore.

**QUALIFICHE TECNICHE**

Per garantire omogeneità didattica fra i vari dojo, ai fini del conferimento e del mantenimento delle qualifiche tecniche di allenatore e/o di istruttore rilasciate tramite l'associazione Aikido Budo Defence A.S.D. i candidati sono tenuti a partecipare al numero minimo di incontri associativi previsto dal responsabile didattico.

**AIKIDO BUDO DEFENCE A.S.D.**  
**Programma Didattico Aikido - Gradi Kyu**

**SESTO KYU - Rokukyu**

Requisiti minimi: approvazione del responsabile di Dojo, 30 ore e 2 mesi di pratica continua dal momento dell'iscrizione.

**TAI SABATI E ASHI SABAKI**

Irimi \_\_\_\_\_  
Tenkan \_\_\_\_\_  
Kaiten \_\_\_\_\_  
Ni Giri (con e senza Bokken) \_\_\_\_\_

**UKEMI**

Ushiro Ukemi \_\_\_\_\_

**TORI WAZA E ATEMI WAZA**

Katate Dori Ai Hanmi \_\_\_\_\_  
Katate Dori Gyaku Hanmi \_\_\_\_\_  
Kata Dori \_\_\_\_\_  
Shomen Uchi \_\_\_\_\_

**TACHI WAZA**

Katate Dori Ai Hanmi - Ikkyo Omote \_\_\_\_\_  
- Ikkyo Ura \_\_\_\_\_  
- Irimi Nage \_\_\_\_\_  
- Kote Gaeshi \_\_\_\_\_  
- Shiho Nage Omote \_\_\_\_\_  
- Shiho Nage Ura \_\_\_\_\_

**SUWARI WAZA**

Ryote Dori - Kokyu Ho \_\_\_\_\_



**AIKIDO BUDO DEFENCE A.S.D.**  
**Programma Didattico Aikido - Gradi Kyu**

**QUARTO KYU - Yonkyu**

Requisiti minimi: approvazione del responsabile di Dojo, 80 ore e 3 mesi di pratica continua dal conseguimento del 5° Kyu.

**TAI SABATI E ASHI SABAKI**

Happo Giri (con e senza Bokken) \_\_\_\_\_  
Ushiro Shikko \_\_\_\_\_

**UKEMI**

Yoko Ukemi \_\_\_\_\_

**TORI WAZA E ATEMI WAZA**

Ushiro Ryote Dori \_\_\_\_\_  
Jodan Tsuki \_\_\_\_\_  
Gyaku Tsuki \_\_\_\_\_

**TACHI WAZA**

Katate Dori Ai Hanmi - Nikyo Omote \_\_\_\_\_  
  - Nikyo Ura \_\_\_\_\_  
Katate Dori Gyaku Hanmi - Nikyo Omote \_\_\_\_\_  
  - Nikyo Ura \_\_\_\_\_  
  - Irimi Nage \_\_\_\_\_  
  - Kote Gaeshi \_\_\_\_\_  
Ryote Dori - Ikkyo Omote \_\_\_\_\_  
                  - Ikkyo Ura \_\_\_\_\_  
                  - Shiho Nage Omote \_\_\_\_\_  
                  - Shiho Nage Ura \_\_\_\_\_  
                  - Tenchi Nage (f. Irimi) \_\_\_\_\_  
                  - Tenchi Nage (f. Tenkan) \_\_\_\_\_  
Kata Dori - Nikyo Omote \_\_\_\_\_  
                  - Nikyo Ura \_\_\_\_\_  
Shomen Uchi - Nikyo Omote \_\_\_\_\_  
                  - Nikyo Ura \_\_\_\_\_  
Yokomen Uchi - Shiho Nage Omote \_\_\_\_\_  
                  - Shiho Nage Ura \_\_\_\_\_  
                  - Ude Kime Nage Omote \_\_\_\_\_  
                  - Ude Kime Nage Ura \_\_\_\_\_  
                  - Irimi Nage \_\_\_\_\_

**SUWARI WAZA**

Shomen Uchi - Ikkyo Omote \_\_\_\_\_  
                  - Ikkyo Ura \_\_\_\_\_  
                  - Irimi Nage \_\_\_\_\_  
Kata Dori - Ikkyo Omote \_\_\_\_\_  
                  - Ikkyo Ura \_\_\_\_\_

**AIKIDO BUDO DEFENCE A.S.D.**  
**Programma Didattico Aikido - Gradi Kyu**

**TERZO KYU - Sankyu**

Requisiti minimi: approvazione del responsabile di Dojo, 120 ore e 4 mesi di pratica continua dal conseguimento del 4° Kyu.

**TORI WAZA E ATEMI WAZA**

Katate Ryote Dori \_\_\_\_\_  
Ryo Kata Dori (Mae e Ushiro) \_\_\_\_\_  
Kata Dori Men Uchi \_\_\_\_\_

**TACHI WAZA**

Katate Dori Gyaku Hanmi - Sankyo Omote \_\_\_\_\_  
- Sankyo Ura \_\_\_\_\_  
- Kaiten Nage Uchi \_\_\_\_\_  
- Kaiten Nage Soto \_\_\_\_\_  
- Sokumen Irimi Nage \_\_\_\_\_  
  
Ryote Dori - Irimi Nate \_\_\_\_\_  
- Ude Kime Nage Omote \_\_\_\_\_  
- Ude Kime Nage Ura \_\_\_\_\_  
- Kote Gaeshi \_\_\_\_\_  
  
Shomen Uchi - Sankyo Omote \_\_\_\_\_  
- Sankyo Ura \_\_\_\_\_  
- Uchi Kaiten Sankyo \_\_\_\_\_  
  
Yokomen Uchi - Ikkyo Omote \_\_\_\_\_  
- Ikkyo Ura \_\_\_\_\_  
- Nikyo Omote \_\_\_\_\_  
- Niyko Ura \_\_\_\_\_  
- Kote Gaeshi \_\_\_\_\_  
  
Chudan Tsuki - Ikkyo Omote \_\_\_\_\_  
- Ikkyo Ura \_\_\_\_\_  
- Sankyo Omote \_\_\_\_\_  
- Sankyo Ura \_\_\_\_\_  
- Kote Gaeshi \_\_\_\_\_

**USHIRO WAZA**

Ryote Dori - Ikkyo Omote \_\_\_\_\_  
- Ikkyo Ura \_\_\_\_\_  
- Nikyo Omote \_\_\_\_\_  
- Nikyo Ura \_\_\_\_\_  
- Shiho Nage Omote \_\_\_\_\_  
- Shiho Nage Ura \_\_\_\_\_  
- Kote Gaeshi \_\_\_\_\_  
- Irimi Nage \_\_\_\_\_

**HANMI HANTACHI WAZA**

Katate Dori Gyaku Hanmi - Kaiten Nage Uchi \_\_\_\_\_  
- Kaiten Nage Soto \_\_\_\_\_

**SUWARI WAZA**

Shomen Uchi - Nikyo Omote \_\_\_\_\_  
- Nikyo Ura \_\_\_\_\_  
  
Kata Dori - Nikyo Omote \_\_\_\_\_  
- Nikyo Ura \_\_\_\_\_  
  
Yokomen Uchi - Nikyo Omote \_\_\_\_\_  
- Niyko Ura \_\_\_\_\_

**AIKIDO BUDO DEFENCE A.S.D.**  
**Programma Didattico Aikido - Gradi Kyu**

**SECONDO KYU - Nikyu**

Requisiti minimi: approvazione del responsabile di Dojo, 140 ore e 6 mesi di pratica continua dal conseguimento del 3° Kyu.

**TORI WAZA E ATEMI WAZA**

Muna Dori \_\_\_\_\_  
Ushiro Kubi Shime \_\_\_\_\_

**TACHI WAZA**

Ryote Dori - Kokyu Nage \_\_\_\_\_  
                  - Kaiten Nage Uchi \_\_\_\_\_  
                  - Kaiten Nage Soto \_\_\_\_\_  
                  - Hiji Kime Osae \_\_\_\_\_  
Ryo Mae Kata Dori - Ikkyo Omote \_\_\_\_\_  
                                  - Ikkyo Ura \_\_\_\_\_  
Kata Dori Men Uchi - Ikkyo Omote \_\_\_\_\_  
                                  - Ikkyo Ura \_\_\_\_\_  
Shomen Uchi - Yonkyo Omote \_\_\_\_\_  
                  - Yonkyo Ura \_\_\_\_\_  
                  - Gokyo \_\_\_\_\_  
                  - Shiho Nage Omote \_\_\_\_\_  
                  - Shiho Nage Ura \_\_\_\_\_  
                  - Koshi Nage \_\_\_\_\_  
Yokomen Uchi - Sankyo Omote \_\_\_\_\_  
                  - Sankyo Ura \_\_\_\_\_  
                  - Yonkyo Omote \_\_\_\_\_  
                  - Yonyko Ura \_\_\_\_\_  
                  - Gokyo \_\_\_\_\_  
                  - Koshi Nage \_\_\_\_\_  
Chudan Tsuki - Irimi Nage \_\_\_\_\_  
Jodan Tsuki - Ikkyo Omote \_\_\_\_\_  
                  - Ikkyo Ura \_\_\_\_\_  
                  - Irimi Nage \_\_\_\_\_

**USHIRO WAZA**

Ryote Dori - Sankyo Omote \_\_\_\_\_  
                  - Sankyo Ura \_\_\_\_\_  
                  - Hiji Kime Osae \_\_\_\_\_  
                  - Kokyu Nage \_\_\_\_\_  
Ryo Kata Dori - Ikkyo Omote \_\_\_\_\_  
                  - Ikkyo Ura \_\_\_\_\_  
                  - Nikyo Omote \_\_\_\_\_  
                  - Nikyo Ura \_\_\_\_\_  
                  - Kokyu Nage \_\_\_\_\_

**HANMI HANTACHI WAZA**

Katate Dori Gyaku Hanmi - Ikkyo Omote \_\_\_\_\_  
                                  - Ikkyo Ura \_\_\_\_\_

**SUWARI WAZA**

Shomen Uchi - Sankyo Omote \_\_\_\_\_  
                  - Sankyo Ura \_\_\_\_\_  
Yokomen Uchi - Sankyo Omote \_\_\_\_\_  
                  - Sanyko Ura \_\_\_\_\_  
                  - Irimi Nage \_\_\_\_\_

**AIKIDO BUDO DEFENCE A.S.D.**  
**Programma Didattico Aikido - Gradi Kyu**

**PRIMO KYU - Shokyu**

Requisiti minimi: approvazione del responsabile di Dojo, 160 ore e 8 mesi di pratica continua dal conseguimento del 2° Kyu.

**TORI WAZA E ATEMI WAZA**

Eri Dori \_\_\_\_\_  
Ushiro Ryo Hiji Dori \_\_\_\_\_  
Tanto Dori - Shomen Uchi (Honte e Gyakute) \_\_\_\_\_

**TACHI WAZA**

Katate Dori Ai Hanmi - Kaiten Nage Uchi \_\_\_\_\_  
- Kaiten Nage Soto \_\_\_\_\_  
- Sumi Otoshi \_\_\_\_\_  
- Koshi Nage \_\_\_\_\_  
- Kokyu Nage \_\_\_\_\_  
Katate Dori Gyaku Hanmi - Sumi Otoshi \_\_\_\_\_  
- Koshi Nage \_\_\_\_\_  
- Kokyu Nage \_\_\_\_\_  
Ryote Dori - Koshi Nage \_\_\_\_\_  
Ryo Mae Kata Dori - Shiho Nage Omote \_\_\_\_\_  
- Shiho Nage Ura \_\_\_\_\_  
- Randori (Almeno 3') \_\_\_\_\_  
Shomen Uchi - Jiyu Waza (Almeno 3') \_\_\_\_\_  
Yokomen Uchi - Jiyu Waza (Almeno 3') \_\_\_\_\_  
Chudan Tsuki - Shiho Nage \_\_\_\_\_  
- Kaiten Nage Uchi \_\_\_\_\_  
- Kaiten Nage Soto \_\_\_\_\_  
Jodan Tsuki - Hiji Kime Osae \_\_\_\_\_  
- Kote Gaeshi \_\_\_\_\_  
Gyaku Tsuki - Ikkyo Omote \_\_\_\_\_  
- Ikkyo Ura \_\_\_\_\_

**USHIRO WAZA**

Ryote Dori - Yonkyo Omote \_\_\_\_\_  
- Yonkyo Ura \_\_\_\_\_  
- Koshi Nage \_\_\_\_\_  
Ryo Kata Dori - Sankyō Omote \_\_\_\_\_  
- Sankyō Ura \_\_\_\_\_  
- Irimi Nage \_\_\_\_\_  
- Kote Gaeshi \_\_\_\_\_  
Katate Dori Kubi Shime - Sankyō Omote \_\_\_\_\_  
- Sankyō Ura \_\_\_\_\_

**HANMI HANTACHI WAZA**

Katate Dori Gyaku Hanmi - Shiho Nage Omote \_\_\_\_\_  
- Shiho Nage Ura \_\_\_\_\_

**SUWARI WAZA**

Shomen Uchi - Yonkyo Omote \_\_\_\_\_  
- Yonkyo Ura \_\_\_\_\_  
- Gokyo \_\_\_\_\_  
Yokomen Uchi - Yonkyo Omote \_\_\_\_\_  
- Yonyko Ura \_\_\_\_\_  
- Gokyo \_\_\_\_\_