



AIKIDO

Takemusu aiki

Iwama Ryu



MODULO ESAME 5° Kyu

Cognome Nome _____

TANDOKU DOSA (esercizi di movimento del corpo)

- 1 Tai Sabaki (movimenti del corpo: *ikki, tenkan, irimi tenkan, kaiten*)
- 2 Ukemi (cadute: *omote*, avanti ; *ura*, indietro)
- 3 Shikko (spostamenti in ginocchio)

SOTAI DOSA (esercizi a coppie)

presa / attacco	tecnica	forma
4 Katate dori	Tai no henko	kihon - ki no nagare
5 Katate dori aihanmi	Tai no henko	ki no nagare
6 Morote dori	Kokyu ho	kihon

TACHIWAZA (tecniche in piedi)

7 Katate dori aihanmi	Iriminage	kihon
8 Katate dori aihanmi	Kotegaeshi	kihon
9 Katate dori aihanmi	dai Ikkyo omote	kihon
10 Katate dori aihanmi	dai Ikkyo ura	kihon
11 Katate dori aihanmi	Shihonage omote	kihon
12 Katate dori aihanmi	Shihonage ura	kihon
13 Katate dori aihanmi	Uchikaiten Sankyo	kihon

SUWARIWAZA (tecniche in ginocchio)

14 Shomenuchi	dai Ikkyo omote	kihon
15 Shomenuchi	dai Ikkyo ura	kihon
16 Ryotedori	Kokyu ho	kihon

data _____ esito _____

Maestro Michele Rosso V dan _____