



Associazione Sportiva  
Aikido Italia

# AIKIDO

Accademia Arti Marziali

## GRIGLIA TECNICA



GRADI	6° Kyu (rokkyu)	5° Kyu (gokyu)	4° Kyu (yonkyu)	3° Kyu (sankyu)	2° Kyu (nikyu)	1° Kyu (ikkyu)	1° Dan (shodan)	2° Dan (midan)	3° Dan (sandan)	4° Dan (yondan)	5° Dan (godan)	6° Dan (rokudan)	7° Dan (sichidan)	8° Dan (achidan)	9° Dan (kudan)	10° Dan (judan)
CINTURE	Bianca	Bianca	Bianca	Bianca	Bianca	Marrone	Nera	Nera	Nera	Nera	Nera	Nera	Nera	Nera	Nera	Nera

6° Kyu - Bianca

Esercizi fondamentali : Coordinamento "Aiki-taiso"

Ikkyo Undo	Tori Fume	Irimi Tenkan	Tsugi -ashi		
Zengo Undo	Kamae	Shikko	Ayumi -ashi		
Kokyū	Tenkan	Ukemi	Seiza	Reishiki = Etichetta	

**SUWARI WAZA (Tecniche eseguite con Tori e Uke in ginocchio)**

TECNICHE ATTACCHI	IKKYO	NIKKYO	SANKYO	YONKYO	GOKYO	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	KOKYU NAGE	KOKYU HO
Aihanmi Katate Dori presa singola di polso in diagonale	5	4	4	4			5		
Shomenuchi colpo diretto alla testa	5	4				4	5		
Yokomenuchi colpo circolare alla testa	2	2	2	2		2	2		
Kata Dori presa singola alla spalla	4	4							
Ryote Dori presa doppia su entrambe le braccia	1								5
Ryokata Dori presa doppia su entrambe le spalle	1								

Associazione Sportiva  
Aikido Italia

<http://www.csenaikido.it>

**TACHI WAZA - (Tecniche eseguite in piedi) (controllo dello squilibrio) la triangolazione**

TECNICHE ATTACCHI	IKKYO	NIKKYO	SANKYO	YONKYO	GOKYO	HIJI KIME OASE	SHIHO NAGE	UDEKIM E NAGE	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	UCHI KAITEN NAGE	SOTO KAITEN NAGE	TENCHI NAGE	KOSCHI NAGE	KOKYU NAGE	SUMI OTOSHI	JUJI GARAMI
Aihanmi Katate Dori presa singola di polso in diagonale	5	4	4	2			5	4	4	5				1			
Gyakyhanmi Katate Dori presa singola di polso sullo stesso lato	4	4	2	2		2	4	4	4	4	4	4	5		2	2	
Kata Dori presa singola alla spalla	4	4															
Muna Dori presa al bavero frontale	2	2					2										
Ryote Dori presa doppia su entrambe le braccia	1												3	1	3		
Ryokata Dori presa doppia su entrambe le spalle	1																
Katate Ryote Dori presa doppia su un solo braccio	3	3					2	2	2	2					3		

**Principi di entrata e sfericità - (IRIMI, CENTRAGE, TIMING)**

TECNICHE ATTACCHI	IKKYO	NIKKYO	SANKYO	YONKYO	GOKYO	UKEMI OASE	SHIHO NAGE	UDEKIM E NAGE	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	UCHI KAITEN NAGE	SOTO KAITEN NAGE	TENCHI NAGE	KOSCHI NAGE	KOKYU NAGE	SUMI OTOSHI	JUJI GARAMI
Chudan-Tsuki colpo frontale all'addome									3	3	3	3					
Gyakyhanmi Katate Dori colpo frontale al volto	2						1			2							
Shomenuchi colpo diretto alla testa	5	4	4	2	1		1		4	5	2	2		1			
Yokomenuchi colpo circolare alla testa	3	3	3	2	3		4	4	3	3				1	4		
Kata Dori Menuchi presa alla spalla con attacco alla testa	3	3					2	2	2	2							
Maegeri calcio frontale										1							

**USHIRO WAZA (Tecniche con attacchi da dietro) (verticalità dell'asse)**

TECNICHE ATTACCHI	IKKYO	NIKKYO	SANKYO	YONKYO	GOKYO	UKEMI OASE	SHIHO NAGE	UDEKIM E NAGE	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	UCHI KAITEN NAGE	SOTO KAITEN NAGE	TENCHI NAGE	KOSCHI NAGE	KOKYU NAGE	SUMI OTOSHI	JUJI GARAMI
Ryote Dori presa doppia su entrambe le braccia	3	2	2	2			2		3	3				1	1		1
Ryokata Dori presa doppia su entrambe le spalle	2	2	1						1	2					1		
Eri Dori presa al bavero dietro al collo	1						1		1						1		
Katate Dori Kubishime presa da dietro con strangolamento	4						1		1	4					1		

**HANMIHANTACHI WAZA (Tecniche eseguite da Tori in ginocchio e Uke in piedi)**

TECNICHE ATTACCHI	IKKYO	NIKKYO	SANKYO	SHIHO NAGE	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	KAITEN NAGE	KOKYU NAGE	SUMI OTOSHI
Gyakyhanmi Katate Dori presa singola di polso sullo stesso lato	3			3	1	1	1		1
Shomenuchi colpo diretto alla testa						1			
Ryote Dori presa doppia su entrambe le braccia				2				2	
Ushiro Ryokata Dori presa doppia su entrambe le spalle da dietro	2	2	2					2	

**JO - BO KEN - TANTO (solo 1° - 2° Dan)**

Buki Waza  
Tecniche d'armi  
Jo mochi = Difesa da bastone  
Tachi dori = Difesa da spada  
Tanto dori = Difesa da pugnale

Tempi di pratica per il conseguimento dei gradi

Kyu

La tempistica è sempre riferita al kyu precedente.  
L'insegnante referente è garante per quanto riguarda il tempo minimo di pratica.

VI Kyu = 6 mesi o 60 ore minimo di pratica (solo per i bambini)  
V Kyu = 6 mesi o 70 ore minimo di pratica  
IV Kyu = 8 mesi o 80 ore minimo di pratica  
III Kyu = 8 mesi o 80 ore minimo di pratica  
II Kyu = 10 mesi o 90 ore minimo di pratica  
I Kyu = 12 mesi o 110 ore minimo di pratica

Dan

I Dan = 18 mesi dal I Kyu, partecipazione a 4 raduni federali e a 2 raduni liberi  
II Dan = 30 mesi dal I Dan, partecipazione a 5 raduni federali e a 5 raduni liberi  
III Dan = 40 mesi dal II Dan, partecipazione a 6 raduni federali e a 6 raduni liberi  
IV Dan = 50 mesi dal III Dan, partecipazione a 8 raduni federali e a 6 raduni liberi