



GUIDA AGLI ESAMI ADO UISP SETTORE AIKIDO

合氣道

INDICE:

- *Esami gradi Kyu.....pag.3*
 - *VI Kyu.....pag.3*
 - *V Kyu.....pag.4*
 - *IV Kyu.....pag.5*
 - *III Kyu.....pag.6*
 - *II Kyu.....pag.7*
 - *I Kyu.....pag.8*
- *Il Reishiki nell'esame....pag.10*
 - *Schema di partecipazione minima agli stage.....pag.11*
- *Esami gradi Dan.....pag.12*
 - *Ken/Jo Suburi.....pag.19*
- *Ordinamento relativo agli Esami di Grado e Qualifica del Settore Aikido.....pag.20*
- *Glossario.....pag.23*
 - *Numerazione.....pag.30*
- *Domanda esame Kyu.....pag.31*
- *Domanda esame Dan.....pag.32*

Si fa presente a tutti gli allievi che questo programma di esame è solo una “guida” che gli esaminatori tendono a tenere in considerazione e non un elenco da seguire passo per passo.

Buona pratica.

PROGRAMMA ESAMI KYU

SESTO KYU

Kokyu	Respirazione
Tai sabaki	Tenkan
	Irimi-tenkan
	Okuri-ashi
	Tsugi-ashi
	Ayumi-ashi
Ukemi	Mae-ukemi
	Gyaku-ukemi
	Ushiro-ukemi
Tachi waza	
Katatetori Ahianmi	Ikkyo <i>omote/ura</i>
Katatetori Ahianmi	Shionage <i>omote/ura</i>
Katatetori Ahianmi	Iriminage
Katatetori Ahianmi	Kotegaeshi
Katatetori	Tenchinage
Suwari waza	
Katatetori Ahianmi	Ikkyo <i>omote/ura</i>
Ryotetori	Kokyu Ho

QUINTO KYU

Minimo tre mesi dal conseguimento del 6° Kyu, 30 ore di allenamento e uno stage

Kokyu	Respirazione
Tai sabaki	Tenkan
	Irimi-tenkan
	Okuri-ashi
	Tsugi-ashi
	Ayumi-ashi
Ukemi	Mae-ukemi
	Gyaku-ukemi
	Ushiro-ukemi
Tachi waza	
Katatetori Ahianmi	Ikkio omote/ura
Katatetori Ahianmi	Shionage omote/ura
Katatetori Ahianmi	Iriminage
Katatetori Ahianmi	Kotegaeshi
Katatetori	Shionage omote/ura
Katatetori	Tenchinage
Shomenuchi	Ikkio omote/ura
Shomenuchi	Nikio omote/ura
Shomenuchi	Iriminage
Suwari waza	
Shomenuchi	Ikkio omote/ura
Ryotetori	Kokyu Ho

QUARTO KYU

Minimo quattro mesi dal conseguimento del 5° Kyu, 60 ore di allenamento e due stages

Tachi waza	
Katatetori <i>Ahianmi</i>	Nikio <i>omote/ura</i>
Katatetori <i>Ahianmi</i>	Uchikaiten Sankyo
Katatetori <i>Ahianmi</i>	Udekimenage <i>omote/ura</i>
Katatetori	Ikkiio <i>omote/ura</i>
Katatetori	Nikio <i>omote/ura</i>
Katatetori	Udekimenage
Katatetori	Iriminage
Katatori	Ikkiio <i>omote/ura</i>
Katatori	Nikio <i>omote/ura</i>
Ryotetori	Shionage <i>omote/ura</i>
Ryotetori	Udekimenage
Ryotetori	Tenchinage <i>omote/ura</i>
Katateriyotetori	Kokyunage <i>omote/ura</i>
Shomenuchi	Uchikaiten Sankyo
Shomenuchi	Kotegaeshi
Yokomenuchi	Shionage <i>omote/ura</i>
Yokomenuchi	Udekimenage
Chudantsuki	Iriminage
Chudantsuki	Kotegaeshi
Jodantsuki	Ikkiio <i>omote/ura</i>
Ushiro waza	
Ryotetori	Sankyo <i>omote/ura</i>
Suwari waza	
Shomenuchi	Nikio <i>omote/ura</i>
Shomenuchi	Iriminage

TERZO KYU

Minimo cinque mesi dal conseguimento del 4° Kyu, 90 ore di allenamento
e due stages

Tachi waza	
Katatetori	Uchikaitennage <i>omote/ura</i>
Katatetori	Sotokaitennage
Katateriyotetori	Ikkio <i>omote/ura</i>
Katateriyotetori	Nikio <i>omote/ura</i>
Katateriyotetori	Kotegaeshi
Katateriyotetori	Shionage <i>omote/ura</i>
Katateriyotetori	Kokyu Ho
Katateriyotetori	Udekimenage
Ryotetori	Ikkio <i>omote/ura</i>
Ryotetori	Kokyunage
Ryotetori	Sankyo <i>omote/ura</i>
Shomenuchi	Ikkio <i>omote/ura</i>
Yokomenuchi	Nikio <i>omote/ura</i>
Yokomenuchi	Sankyo <i>omote/ura</i>
Yokomenuchi	Kotegaeshi
Yokomenuchi	Iriminage
Yokomenuchi	Tenchinage
Chudantsuki	Hijikimeosae
Ushiro waza	
Ryotetori	Ikkio <i>omote/ura</i>
Ryotetori	Nikio <i>omote/ura</i>
Ryotetori	Kotegaeshi
Ryotetori	Shionage <i>omote/ura</i>
Ryotetori	Iriminage
Ryotetori	Udekimenage
Suvari waza	
Katatetori	Ikkio <i>omote/ura</i>
Katatetori	Nikio <i>omote/ura</i>
Katatori	Ikkio <i>omote/ura</i>
Katatori	Nikio <i>omote/ura</i>
Shomenuchi	Nikio <i>omote/ura</i>
Shomenuchi	Sankyo <i>omote/ura</i>
Shomenuchi	Kotegaeshi
Hanmi hantachi waza	
Katatetori	Shionage <i>omote/ura</i>
Katatetori	Uchikaitennage <i>omote/ura</i>
Shomenuchi	Iriminage

SECONDO KYU

Minimo sei mesi dal conseguimento del 3° Kyu, 100 ore di allenamento e tre stages

Tachi waza	
Katatetori <i>Aihanmi</i>	Koshinage
Katatetori	Sankyo <i>omote/ura</i>
Katatetori	Yonkyo <i>omote/ura</i>
Katatetori	Sumiotoshi
Ryotetori	Kotegaeshi
Ryotetori	Iriminage
Ryotetori	Kokyunage
Katateriyotetori	Iriminage
Shomenuchi	Yonkyo <i>omote/ura</i>
Shomenuchi	Gokyo
Shomenuchi	Shionage <i>omote/ura</i>
Shomenuchi	Uchikaitennage
Shomenuchi	Sotokaitennage
Yokomenuchi	Yonkyo <i>omote/ura</i>
Yokomenuchi	Gokyo
Katatori Menuchi	Ikkyo <i>omote/ura</i>
Katatori Menuchi	Nikyo <i>omote/ura</i>
Katatori Menuchi	Sankyo <i>omote/ura</i>
Katatori Menuchi	Shionage <i>omote/ura</i>
Katatori Menuchi	Kotegaeshi
Chudantsuki	Shionage <i>omote/ura</i>
Chudantsuki	Iriminage
Chudantsuki	Sankyo <i>omote/ura</i>
Chudantsuki	Uchikaiten Sankyo
Jodantsuki	Nikyo <i>omote/ura</i>
Jodantsuki	Sankyo <i>omote/ura</i>
Jodantsuki	Hijikimeosae
Ushiro waza	
Ryokatatori	Ikkyo <i>omote/ura</i>
Ryokatatori	Nikyo <i>omote/ura</i>
Ryokatatori	Sankyo <i>omote/ura</i>
Ryokatatori	Iriminage
Ryokatatori	Aikiotoshi
Suwari waza	
Shomenuchi	Yonkyo <i>omote/ura</i>
Shomenuchi	Kotegaeshi
Hanmi hantachi waza	
Katatetori	Sotokaitennage

PRIMO KYU

Minimo otto mesi dal conseguimento del 2° Kyu, 110 ore di allenamento, tre stages, e uno stage nazionale

Tachi waza	
Katateriyotetori	Jujigarami
Munetori	Shionage <i>omote/ura</i>
Munetori menuchi	Koshinage
Shomenuchi	Juyuwaza
Yokomenuchi	Juyuwaza
Chudantsuki	Ikkiyo <i>omote/ura</i>
Chudantsuki	Sotokaitennage
Jodantsuki	Yonkyo <i>omote/ura</i>
Jodantsuki	Iriminage
Jodantsuki	Shionage <i>omote/ura</i>
Jodantsuki	Sotokaitennage
Jodantsuki	Ushirokiritoshi
Jodantsuki	Koshinage
Ushiro waza	
Ryotetori	Yonkyo <i>omote/ura</i>
Ryotetori	Kokyunage
Ryotetori	Koshinage
Ryotetori	Hijikimeosae
Ryokatatori	Iriminage
Ryokatatori	Kotegaeshi
Katatetori Kubishime	Ikkiyo <i>omote/ura</i>
Katatetori Kubishime	Sankyo <i>omote/ura</i>
Katatetori Kubishime	Shionage <i>omote/ura</i>
Katatetori Kubishime	Hijikimeosae
Eritori	Ikkiyo <i>omote/ura</i>
Eritori	Sankyo <i>omote/ura</i>
Eritori	Kotegaeshi
Eritori	Koshinage
Suwari waza	
Shomenuchi	Juyuwaza
Katatori	Nikyo <i>omote/ura</i>
Katatori	Sankyo <i>omote/ura</i>
Katatori	Yonkyo <i>omote/ura</i>

Katatori menuchi	Iriminage
Katatori menuchi	Kotegaeshi
Chudantsuki	Kotegaeshi
Jodantsuki	Ikkiyo <i>omote/ura</i>
Hanmi hantachi waza	
Katatetori	Ikkiyo <i>omote/ura</i>
Ryotetori	Shionage <i>omote/ura</i>

Il Reishiki nell'esame

Informazioni sullo svolgimento di un esame di grado Dan

Commissione: Possibilmente si dispone sul lato *Kamiza*, ma dipende dalle esigenze del dojo e dalla sessione di esami.

Esaminandi: Guardando la commissione, ci si dispone su di una linea come si fa per il saluto nelle proprie palestre.



Svolgimento dell'esame: Dopo il saluto la commissione indica il nome di chi comincerà l'esame come Tori.

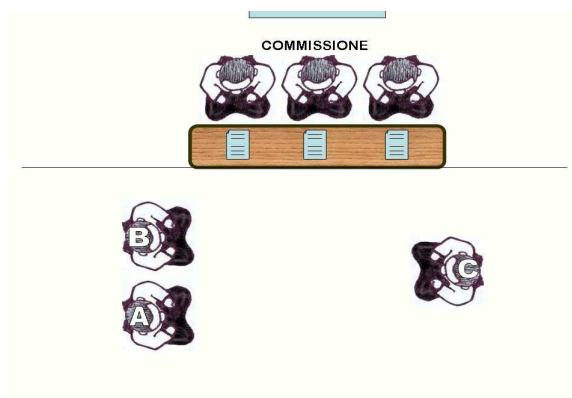
Tori(A) si porta alla sinistra della commissione, Uke(B) alla destra e Uke(C) si accomoda a lato della commissione o, se non è possibile, in un posto fuori dall'area di esecuzione delle tecniche. *Tori(A) deve avere sempre alla sua destra la commissione quando fa il saluto.*



Avvicendamento degli uke durante l'esame:

TORI	UKE	RIPOSO
A	B	C
A	C	B
A	B+C (Randori)	
B	C	A
B	A	C
B	A+C (Randori)	
C	A	B
C	B	A
C	A+B (Randori)	

Al termine della prova di esame: Tori(C) si porta alla sinistra della commissione e gli Uke(A+B) alla destra. *Tori(C) deve avere sempre alla sua destra la commissione quando fa il saluto.*



----- SALUTO -----

Ci si dispone su una linea per il saluto finale alla commissione.

----- SALUTO -----

Si può uscire dal tatami.

Schema di partecipazione minima agli Stages per presentarsi agli esami di grado Dan

Grado	Tempo di permanenza minima nel grado precedente	Requisiti di partecipazione minima all'attività di formazione tecnica	Composizione della commissione esaminatrice
1°DAN	1 anno da 1°Kyu	1 SQ – 1 Stage M° Tissier	Vedi nuova normativa a parte
2°DAN	2 anni	2 SQ – 2 „ „	
3°DAN	3 anni	5 SQ – 3 „ „	
4°DAN	4 anni	7 SQ – 4 „ „	
5°DAN	5 anni	Conferimento della Presidenza per anzianità e meriti.	

SQ= Scuola Quadri

ESAMI DI GRADO DAN

Suwari waza	1°DAN	2°DAN	3°DAN	4°DAN
Katate Dori			Ikkyo	Ikkyo
Katate Dori			Nikyo	Nikyo
Katate Dori			Sankyo	Sankyo
Katate Dori			Yonkyo	Yonkyo
Katate Dori			Kotegaeshi	Kotegaeshi
Katate Dori			Iriminage	Iriminage
Kata Dori	Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo
Kata Dori	Nikyo	Nikyo	Nikyo	Nikyo
Kata Dori		Sankyo	Sankyo	Sankyo
Kata Dori		Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi
Kata Dori		Iriminage	Iriminage	Iriminage
Kata Dori Menuchi			Ikkyo	Ikkyo
Kata Dori Menuchi			Kotegaeshi	Kotegaeshi
Kata Dori Menuchi			Iriminage	Iriminage
Kata Dori Menuchi			Kokyu Nage	Kokyu Nage
Ryote Dori		Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo
Ryote Dori		Nikyo	Nikyo	Nikyo
Ryote Dori		Sankyo	Sankyo	Sankyo
Ryote Dori			Yonkyo	Yonkyo
Ryo Kata Dori			Ikkyo	Ikkyo
Ryo Kata Dori			Nikyo	Nikyo
Ryo Kata Dori			Sankyo	Sankyo
Ryo Kata Dori			Yonkyo	Yonkyo
Shomen Uchi	Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo
Shomen Uchi	Nikyo	Nikyo	Nikyo	Nikyo
Shomen Uchi	Sankyo	Sankyo	Sankyo	Sankyo
Shomen Uchi	Yonkyo	Yonkyo	Yonkyo	Yonkyo
Shomen Uchi	Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi
Shomen Uchi	Iriminage	Iriminage	Iriminage	Iriminage
Shomen Uchi			Soto K. Nage	Soto K. Nage
Yokomen Uchi	Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo
Yokomen Uchi	Nikyo	Nikyo	Nikyo	Nikyo
Yokomen Uchi	Sankyo	Sankyo	Sankyo	Sankyo
Yokomen Uchi	Yonkyo	Yonkyo	Yonkyo	Yonkyo
Yokomen Uchi	Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi
Yokomen Uchi	Iriminage	Iriminage	Iriminage	Iriminage
Yokomen Uchi			Kokyu Nage	Kokyu Nage
Jodan Tsuki			Ikkyo	Ikkyo
Jodan Tsuki			Nikyo	Nikyo
Jodan Tsuki			Sankyo	Sankyo

Jodan Tsuki			Yonkyo	Yonkyo
Jodan Tsuki			Kotegaeshi	Kotegaeshi
Jodan Tsuki			Iriminage	Iriminage
Jodan Tsuki			Soto K. Nage	Soto K. Nage

Hanmi Handachi Waza	1°DAN	2°DAN	3°DAN	4°DAN
Katate Dori	Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo
Katate Dori		Nikyo	Nikyo	Nikyo
Katate Dori		Sankyo	Sankyo	Sankyo
Katate Dori		Yonkyo	Yonkyo	Yonkyo
Katate Dori		Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi
Katate Dori		Iriminage	Iriminage	Iriminage
Katate Dori	Shionage	Shionage	Shionage	Shionage
Katate Dori	Kaiten Nage	Kaiten Nage	Kaiten Nage	Kaiten Nage
Katate Dori		Sumi Otoshi	Sumi Otoshi	Sumi Otoshi
Katate Dori	Kokyu Nage	Kokyu Nage	Kokyu Nage	Kokyu Nage
Ryote Dori		Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo
Ryote Dori		Nikyo	Nikyo	Nikyo
Ryote Dori		Sankyo		
Ryote Dori		Yonkyo		
Ryote Dori	Shionage	Shionage	Shionage	Shionage
Shomen Uchi		Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo
Shomen Uchi			Nikyo	Nikyo
Shomen Uchi			Sankyo	Sankyo
Shomen Uchi		Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi
Shomen Uchi		Iriminage	Iriminage	Iriminage
Yokomen Uchi			Kotegaeshi	Ikkyo
Yokomen Uchi			Iriminage	Sankyo
Yokomen Uchi			Shionage	Shionage
Yokomen Uchi			Kokyu Nage	Kokyu Nage
Ushiro Kata Dori			Ikkyo	Ikkyo
Ushiro Kata Dori			Sankyo	Sankyo
Ushiro Kata Dori			Kokyu Nage	Kokyu Nage

Tachi Waza	1°DAN	2°DAN	3°DAN	4°DAN
Ai Hanmi Katate Dori	Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo
Ai Hanmi Katate Dori	Nikyo	Nikyo	Nikyo	Nikyo
Ai Hanmi Katate Dori	Sankyo	Sankyo	Sankyo	Sankyo
Ai Hanmi Katate Dori			Yonkyo	Yonkyo
Ai Hanmi Katate Dori	Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi
Ai Hanmi Katate Dori	Iriminage	Iriminage	Iriminage	Iriminage
Ai Hanmi Katate Dori	Shionage	Shionage	Shionage	Shionage
Ai Hanmi Katate Dori	Udekimenage	Udekimenage	Udekimenage	Udekimenage

Ai Hanmi Katate Dori	Koshinage	Koshinage	Koshinage	Koshinage
Ai Hanmi Katate Dori	Sumi Otoshi	Sumi Otoshi	Sumi Otoshi	Sumi Otoshi
Katate Dori	Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo
Katate Dori	Nikyo	Nikyo	Nikyo	Nikyo
Katate Dori	Sankyo	Sankyo	Sankyo	Sankyo
Katate Dori	Yonkyo	Yonkyo	Yonkyo	Yonkyo
Katate Dori	Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi
Katate Dori	Iriminage	Iriminage	Iriminage	Iriminage
Katate Dori	Shionage	Shionage	Shionage	Shionage
Katate Dori	Naname K.N.	Naname K.N.	Naname K.N.	Naname K.N.
Katate Dori	Udekimenage	Udekimenage	Udekimenage	Udekimenage
Katate Dori		Tenchinage	Tenchinage	Tenchinage
Katate Dori		Kaiten Nage	Kaiten Nage	Kaiten Nage
Katate Dori		Sumi Otoshi	Sumi Otoshi	Sumi Otoshi
Katate Dori		Ude Garami	Ude Garami	Ude Garami
Katate Dori	Koshinage	Koshinage	Koshinage	Koshinage
Katate Dori	Kokyu Nage	Kokyu Nage	Kokyu Nage	Kokyu Nage
Ryote Dori	Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo
Ryote Dori	Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi
Ryote Dori	Iriminage	Iriminage	Iriminage	Iriminage
Ryote Dori	Shionage	Shionage	Shionage	Shionage
Ryote Dori	Udekimenage	Udekimenage	Udekimenage	Udekimenage
Ryote Dori	Tenchinage	Tenchinage	Tenchinage	Tenchinage
Ryote Dori	Koshinage	Koshinage	Koshinage	Koshinage
Ryote Dori	Kokyu Nage	Kokyu Nage	Kokyu Nage	Kokyu Nage
Ryote Dori		Naname K.N.	Naname K.N.	Naname K.N.
Kata Dori	Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo
Kata Dori	Nikyo	Nikyo	Nikyo	Nikyo
Kata Dori			Sankyo	Sankyo
Kata Dori			Yonkyo	Yonkyo
Kata Dori			Naname K.N.	Naname K.N.
Kata Dori			Ude Garami	Ude Garami
Kata Dori Menuchi		Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo
Kata Dori Menuchi		Shionage	Shionage	Shionage
Kata Dori Menuchi		Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi
Kata Dori Menuchi		Iriminage	Iriminage	Iriminage
Kata Dori Menuchi		Kokyu Nage	Kokyu Nage	Kokyu Nage
Katate Ryote Dori		Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo
Katate Ryote Dori		Nikyo	Nikyo	Nikyo
Katate Ryote Dori			Kotegaeshi	Kotegaeshi
Katate Ryote Dori			Iriminage	Iriminage
Katate Ryote Dori			Juji Garami	Juji Garami
Katate Ryote Dori		Udekimenage	Udekimenage	Udekimenage
Katate Ryote Dori		Naname K.N.	Naname K.N.	Naname K.N.
Katate Ryote Dori			Koshinage	Koshinage
Katate Ryote Dori		Kokyu Nage	Kokyu Nage	Kokyu Nage

Muna Dori			Ikkyo	Ikkyo
Muna Dori			Nikyo	Nikyo
Muna Dori			Uchi K.Sankyo	Uchi K.Sankyo
Muna Dori			Naname K.N.	Naname K.N.
Muna Dori			Shionage	Shionage
Shomen Uchi	Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo
Shomen Uchi	Nikyo	Nikyo	Nikyo	Nikyo
Shomen Uchi	Sankyo	Sankyo	Sankyo	Sankyo
Shomen Uchi	Uchi K.Sankyo	Uchi K.Sankyo	Uchi K.Sankyo	Uchi K.Sankyo
Shomen Uchi	Yonkyo	Yonkyo	Yonkyo	Yonkyo
Shomen Uchi	Gokyo	Gokyo	Gokyo	Gokyo
Shomen Uchi	Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi
Shomen Uchi	Iriminage	Iriminage	Iriminage	Iriminage
Shomen Uchi		Shionage	Shionage	Shionage
Shomen Uchi		Udekimenage	Udekimenage	Udekimenage
Shomen Uchi		Soto K. Nage	Soto K. Nage	Soto K. Nage
Shomen Uchi		Ude Garami	Ude Garami	Ude Garami
Shomen Uchi		Koshinage	Koshinage	Koshinage
Shomen Uchi	Kokyu Nage	Kokyu Nage	Kokyu Nage	Kokyu Nage
Shomen Uchi			Sumi Otoshi	Sumi Otoshi
Yokomen Uchi	Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo
Yokomen Uchi	Nikyo	Nikyo	Nikyo	Nikyo
Yokomen Uchi	Sankyo	Sankyo	Sankyo	Sankyo
Yokomen Uchi	Yonkyo	Yonkyo	Yonkyo	Yonkyo
Yokomen Uchi	Gokyo	Gokyo	Gokyo	Gokyo
Yokomen Uchi	Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi
Yokomen Uchi	Iriminage	Iriminage	Iriminage	Iriminage
Yokomen Uchi	Shionage	Shionage	Shionage	Shionage
Yokomen Uchi		Koshinage	Koshinage	Koshinage
Yokomen Uchi	Kokyu Nage	Kokyu Nage	Kokyu Nage	Kokyu Nage
Chudan Tsuki		Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo
Chudan Tsuki		Uchi K.Sankyo	Uchi K.Sankyo	Uchi K.Sankyo
Chudan Tsuki	Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi
Chudan Tsuki	Iriminage	Iriminage	Iriminage	Iriminage
Chudan Tsuki	Soto K. Nage	Soto K. Nage	Soto K. Nage	Soto K. Nage
Chudan Tsuki			Udekimenage	Udekimenage
Chudan Tsuki		Hiji KimeOsae	Hiji KimeOsae	Hiji KimeOsae
Chudan Tsuki		Sumi Otoshi	Sumi Otoshi	Sumi Otoshi
Chudan Tsuki		Koshinage	Koshinage	Koshinage
Chudan Tsuki		Kokyu Nage	Kokyu Nage	Kokyu Nage
Jodan Tsuki		Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo
Jodan Tsuki		Nikyo	Nikyo	Nikyo
Jodan Tsuki		Sankyo	Sankyo	Sankyo
Jodan Tsuki		Yonkyo		
Jodan Tsuki		Kotegaeshi		
Jodan Tsuki		Iriminage		

Jodan Tsuki		Shionage		
Jodan Tsuki		Udekimenage		
Jodan Tsuki		Soto K. Nage		
Jodan Tsuki		Ude Garami		
Jodan Tsuki		Kokyu Nage		
Jodan Tsuki			Hiji KimeOsae	Hiji KimeOsae
Jodan Tsuki			Koshinage	Koshinage

Ushiro Waza	1°DAN	2°DAN	3°DAN	4°DAN
Ushiro Ryote Dori	Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo
Ushiro Ryote Dori	Nikyo	Nikyo	Nikyo	Nikyo
Ushiro Ryote Dori	Hiji KimeOsae	Hiji KimeOsae	Hiji KimeOsae	Hiji KimeOsae
Ushiro Ryote Dori	Sankyo	Sankyo	Sankyo	Sankyo
Ushiro Ryote Dori	Yonkyo	Yonkyo	Yonkyo	Yonkyo
Ushiro Ryote Dori	Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi
Ushiro Ryote Dori	Iriminage	Iriminage	Iriminage	Iriminage
Ushiro Ryote Dori	Shionage	Shionage	Shionage	Shionage
Ushiro Ryote Dori	Naname K.N.	Naname K.N.	Naname K.N.	Naname K.N.
Ushiro Ryote Dori		Koshinage	Koshinage	Koshinage
Ushiro Ryote Dori		Kokyu Nage	Kokyu Nage	Kokyu Nage
Ushiro Ryote Dori			Juji Garami	Juji Garami
Ushiro Ryo Kata Dori		Ikkyo	Ikkyo	Ikkyo
Ushiro Ryo Kata Dori		Nikyo	Nikyo	Nikyo
Ushiro Ryo Kata Dori		Hiji KimeOsae	Hiji KimeOsae	Hiji KimeOsae
Ushiro Ryo Kata Dori		Sankyo	Sankyo	Sankyo
Ushiro Ryo Kata Dori		Yonkyo	Yonkyo	Yonkyo
Ushiro Ryo Kata Dori		Naname K.N.	Naname K.N.	Naname K.N.
Ushiro Ryo Kata Dori		Kokyu Nage	Kokyu Nage	Kokyu Nage
Ushiro Ryo Kata Dori		Aiki Otoshi	Aiki Otoshi	Aiki Otoshi
Ushiro Ryo Kata Dori			Juji Garami	Juji Garami
Ushiro katate dori Kubishime			Ikkyo	Ikkyo
Ushiro katate dori Kubishime			Nikyo	Nikyo
Ushiro katate dori Kubishime			Sankyo	Sankyo
Ushiro katate dori Kubishime			Kotegaeshi	Kotegaeshi
Ushiro katate dori Kubishime			Shionage	Shionage
Ushiro katate dori Kubishime			Koshinage	Koshinage
Ushiro katate dori Kubishime			Kokyu Nage	Kokyu Nage
Ushiro ryo hiji dori			Ikkyo	Ikkyo
Ushiro ryo hiji dori			Nikyo	Nikyo
Ushiro ryo hiji dori			Sankyo	Sankyo
Ushiro ryo hiji dori			Kotegaeshi	Kotegaeshi
Ushiro ryo hiji dori			Naname K.N.	Naname K.N.

Ushiro Eri dori			Ikkyo	Ikkyo
Ushiro Eri dori			Nikyo	Nikyo
Ushiro Eri dori			Kotegaeshi	Kotegaeshi
Ushiro Eri dori			Shionage	Shionage
Ushiro Eri dori			Iriminage	Iriminage
Ushiro Eri dori			Kokyu Nage	Kokyu Nage

Futari Dori	1°DAN	2°DAN	3°DAN	4°DAN
				3 techniche

Randori	1°DAN	2°DAN	3°DAN	4°DAN
Katate Dori	Shionage	Shionage	Shionage	Shionage
Katate Dori	Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi
Katate Dori	Iriminage	Iriminage	Iriminage	Iriminage
Katate Dori	Udekimenage	Udekimenage	Udekimenage	Udekimenage
Katate Dori	Naname K.N.	Naname K.N.	Naname K.N.	Naname K.N.
Katate Dori	Koshinage	Koshinage	Koshinage	Koshinage
Katate Dori	Kokyu Nage	Kokyu Nage	Kokyu Nage	Kokyu Nage
Shomen Uchi	Uchi K.Sankyo	Uchi K.Sankyo	Uchi K.Sankyo	Uchi K.Sankyo
Shomen Uchi	Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi
Shomen Uchi	Iriminage	Iriminage	Iriminage	Iriminage
Shomen Uchi	Kokyu Nage	Kokyu Nage	Kokyu Nage	Kokyu Nage
Yokomen Uchi		Shionage	Shionage	Shionage
Yokomen Uchi		Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi
Yokomen Uchi		Iriminage	Iriminage	Iriminage
Yokomen Uchi		Kokyu Nage	Kokyu Nage	Kokyu Nage
Yokomen Uchi		Koshinage	Koshinage	Koshinage
Mae Ryo Kata Dori		Shionage	Shionage	Shionage
Mae Ryo Kata Dori		Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi
Mae Ryo Kata Dori		Kokyu Nage	Kokyu Nage	Kokyu Nage
Ushiro Ryo Kata Dori		Naname K.N.	Naname K.N.	Naname K.N.
Ushiro Ryo Kata Dori		Kokyu Nage	Kokyu Nage	Kokyu Nage
Chudan Tsuki			Uchi K.Sankyo	Uchi K.Sankyo
Chudan Tsuki			Kotegaeshi	Kotegaeshi
Chudan Tsuki			Iriminage	Iriminage
Chudan Tsuki			Kokyu Nage	Kokyu Nage

Tanto Dori	1°DAN	2°DAN	3°DAN	4°DAN
Shomen uchi Honte		Gokyo	Gokyo	Gokyo
Shomen uchi Honte		Sankyo	Sankyo	Sankyo
Shomen uchi Honte		Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi
Shomen uchi Gyakute			Gokyo	Gokyo

Shomen uchi Gyakute			Kotegaeshi	Kotegaeshi
Yokomen uchi Honte		Gokyo	Gokyo	Gokyo
Yokomen uchi Honte		Sankyo	Sankyo	Sankyo
Yokomen uchi Honte		Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi
Yokomen uchi Honte		Shionage	Shionage	Shionage
Yokomen uchi Honte		Naname K.N.	Naname K.N.	Naname K.N.
Yokomen uchi Gyakute			Gokyo	Gokyo
Yokomen uchi Gyakute			Kotegaeshi	Kotegaeshi
Yokomen uchi Gyakute			Shionage	Shionage
Yokomen uchi Gyakute			Naname K.N.	Naname K.N.
Tsuki Honte		Gokyo	Gokyo	Gokyo
Tsuki Honte		Sankyo	Sankyo	Sankyo
Tsuki Honte		Kotegaeshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi
Tsuki Honte		Hiji KimeOsae	Hiji KimeOsae	Hiji KimeOsae
Tsuki Honte		Naname K.N.	Naname K.N.	Naname K.N.
Tsuki Honte				Kokyu Nage

Armi	1°DAN	2°DAN	3°DAN	4°DAN
Jo	10 Suburi	20 Suburi	20 Suburi	20 Suburi
Jo		6 Jo Dori	10 Jo Dori	10 Jo Dori
Jo			10 Jo Nage W.	10 Jo Nage W.
Jo			4 Kumi Jo	5 Kumi Jo
Ken	Shomen uchi			
Ken	Kesa Giri			
Ken	Happo Giri			
Ken		7 Suburi	7 Suburi	7 Suburi
Ken		4 Kunitachi	4 Kunitachi	5 Kunitachi
Ken				4 Tachi Dori
Ken			5 Sollecitazioni	5 Sollecitazioni

KEN SUBURI

Shodan	Nidan
<i>Sho Men Uchi</i>	<i>Sho Men Uchi</i>
	<i>Hasso Gaeshi Sho Men Uchi</i>
	<i>Waki Kamae Sho Men Uchi</i>
	<i>Sho Men Uchi Komi</i>
<i>Kesa Giri</i>	<i>Kesa Giri</i>
	<i>Kurai Dachi</i>
	<i>Tsuki</i>
<i>Happo Giri</i>	<i>Happo Giri</i>

JO SUBURI

Shodan	Nidan
<i>Choku Tsuki</i>	<i>Choku Tsuki</i>
<i>Kaeshi Tsuki</i>	<i>Kaeshi Tsuki</i>
<i>Ushiro Tsuki</i>	<i>Ushiro Tsuki</i>
<i>Tsuki Gedan Gaeshi</i>	<i>Tsuki Gedan Gaeshi</i>
<i>Tsuki Jodan Gaeshi</i>	<i>Tsuki Jodan Gaeshi</i>
<i>Sho Men Uchi Komi</i>	<i>Sho Men Uchi Komi</i>
<i>Renzoku Uchi Komi</i>	<i>Renzoku Uchi Komi</i>
<i>Menuchi Gedan Gaeshi</i>	<i>Menuchi Gedan Gaeshi</i>
<i>Menuchi Ushiro Tsuki</i>	<i>Menuchi Ushiro Tsuki</i>
<i>Gyaku Yoko Men Ushiro Tsuki</i>	<i>Gyaku Yoko Men Ushiro Tsuki</i>
	<i>Katate Gedan Gaeshi</i>
	<i>Katate Toma Uchi</i>
	<i>Katate Hachi No Ji Gaeshi</i>
	<i>Hasso Gaeshi Uchi</i>
	<i>Hasso Gaeshi Tsuki</i>
	<i>Hasso Gaeshi Ushiro Tsuki</i>
	<i>Hasso Gaeshi Ushiro Uchi</i>
	<i>Hasso Gaeshi Ushiro Arai</i>
	<i>Hidari Nagare Gaeshi Uchi</i>
	<i>Migi Nagare Gaeshi Tsuki</i>

“ Ordinamento relativo agli Esami di Grado e Qualifica del Settore Aikido”

ESAMI DI GRADO

1. Ai Tecnici ADO UISP è delegata la titolarità di svolgere gli esami di grado da 1° a 3° Dan, secondo le seguenti modalità e garanzie:
 - **il livello di 1° DAN** può essere esaminato e conferito da almeno un Tecnico in possesso della qualifica di **Insegnante ed il grado minimo di 4° DAN** riconosciuto dal Settore Aikido dell'ADO UISP;
 - **il livello di 2° DAN** può essere esaminato e conferito da almeno un Tecnico in possesso della qualifica di **Insegnante ed il grado minimo di 5° DAN** riconosciuto dal Settore Aikido dell'ADO UISP;
 - **il livello di 3° DAN** può essere esaminato e conferito da almeno un Tecnico in possesso della qualifica di **Insegnante ed il grado minimo di 6° DAN** o da almeno due Tecnici in possesso della qualifica di **Insegnante ed il grado minimo di 5° DAN** riconosciuti dal Settore Aikido dell'ADO UISP;
 - le quote d'esame non dovranno essere superiori a quelle stabilite dal settore nazionale;
 - i Tecnici abilitati non potranno organizzare più di due sessioni annue di passaggio di grado, incluse le sessioni organizzate collettivamente da più insegnanti;
 - i Tecnici dovranno comparire in un apposito albo redatto ogni anno ad inizio stagione, la permanenza nell'albo è subordinata alla partecipazione dei tecnici a sessioni di formazione nazionale o regionale (vedi punto 3);
 - la data di ogni sessione d'esame deve essere preventivamente comunicata ad inizio stagione al Coordinatore Tecnico Nazionale del Settore ed alla Segreteria Nazionale che controlleranno i requisiti degli esaminandi, degli esaminatori e le corrette modalità di svolgimento dell'esame stesso tramite l'acquisizione dell'apposita documentazione che dovrà essere inviata almeno 30 giorni prima dello svolgimento delle singole sessioni. Gli esiti devono essere trasmessi entro 30 giorni dalla sessione;
 - Al fine di garantire il corretto rispetto dei tempi di permanenza nei gradi ogni società dovrà comunicare alla segreteria nazionale entro il 31 gennaio l'elenco dei nuovi iscritti per il periodo giugno/dicembre dell'anno precedente ed entro il 31 luglio l'elenco dei nuovi iscritti per il periodo gennaio/giugno dell'anno corrente.
 - è fatta salva, anzi incoraggiata, la facoltà di raggruppare sessioni d'esame collettive e/o promosse dai Comitati Regionali attenendosi al presente ordinamento;
 - **il livello di 4° DAN** sarà esaminato da una commissione nominata dal Presidente Nazionale ADO in accordo con il Responsabile Nazionale del Settore Aikido, garantendo almeno una sessione annuale. La commissione è costituita da tre membri di cui almeno uno in possesso del grado di 6° DAN e gli altri due almeno il 5° DAN. Il più alto in grado o il più anziano di grado assume la presidenza della commissione;
 - i gradi successivi vengono conferiti, in conformità a quanto disposto dal Regolamento Nazionale del Settore ed in base ai requisiti in esso citati, dal Presidente Nazionale ADO, sentito l'Esecutivo Nazionale ed il Direttore Tecnico Nazionale.
2. Le anzianità ed i tempi minimi di permanenza nei gradi sono i seguenti:
 - età minima per il 1° DAN: 15 anni
 - età minima per il 2° DAN: 18 anni
 - tempo minimo di pratica per il 1° DAN: 4 anni
 - tempo minimo di permanenza dal 1° al 2° DAN: 2 anni

- tempo minimo di permanenza dal 2° al 3° DAN: 3 anni
- tempo minimo di permanenza dal 3° al 4° DAN: 4 anni
- tempo minimo di permanenza dal 4° al 5° DAN: 5 anni
- tempo minimo di permanenza dal 5° al 6° DAN: 6 anni

Nella progressione dei gradi il requisito temporale v`a inteso come requisito necessario ma non esclusivo e/o determinante.

I gradi superiori al 4° DAN, pur mantenendo intatta la loro valenza tecnica, sono gradi che “appartengono” a tutta l’associazione quindi rappresentativi di un percorso che il candidato ha compiuto nell’organizzazione insegnando, diffondendo e promuovendo l’Aikido Ado-Uisp ed i suoi principi costitutivi.

QUALIFICA DI INSEGNANTE

1. La materia tecnico/didattica sar`a svolta in una sessione apposita (normalmente in occasione dello Stage Nazionale Insegnanti) costituita dal Presidente Nazionale dell’ADO in accordo con il Responsabile Nazionale del Settore e con l’Esecutivo. L’ammissione all’esame per il conseguimento della qualifica `e subordinata al rispetto delle norme stabilite dal regolamento della formazione. Relativamente alla parte tecnico/didattica il candidato deve aver svolto un numero minimo di 4 ore di tirocinio certificato presso un insegnante riconosciuto dal Settore Aikido ADO UISP.
2. In caso di esito negativo dell’esame, il candidato non potr`a ripresentarsi prima di 12 mesi.
3. **Le qualifiche abilitanti all’insegnamento riconosciute dal settore Aikido Ado UISP sono:**
 - **Istruttore** grado minimo 2° DAN ed aver superato l’esame per Istruttore (può condurre esami fino al 1° Kyu)
 - **Maestro** grado minimo 4° DAN ed il possesso della qualifica di Istruttore Et`a minima 40 anni (può condurre esami DAN).

RICONOSCIMENTI

1. Coloro in possesso di grado e/o qualifica Aikikai d’Italia e/o Fijlkam possono richiedere il riconoscimento di gradi e/o qualifiche all’Ado-UISP. I richiedenti provenienti da altre organizzazioni e/o federazioni rivolgeranno istanza di convalida all’Esecutivo Nazionale del settore ed, eventualmente, dovranno sostenere un esame di verifica con una commissione designata dall’EN.

Tale articolo si uniforma al principio di reciprocità ed `e altresì subordinato ad eventuali accordi e protocolli siglati con dette organizzazioni.

Coloro ai quali `e stato riconosciuto un grado di altra organizzazione, pur ricorrendone i requisiti, non possono sostenere esami per un anno.

2. I gradi Aikikai So Hombu vengono riconosciuti, a richiesta degli interessati, dietro pagamento delle quote stabilite di anno in anno e presentazione di apposita domanda. Se il richiedente non `e in possesso almeno del 3° DAN la domanda deve essere controfirmata dal proprio insegnante. Per coloro che sono in Ado-Uisp da meno di due anni il riconoscimento `e subordinato a deliberazione in sede di Esecutivo Nazionale.

DISPOSIZIONI FINALI

- a) Gli insegnanti in possesso di qualifica e grado minimo di 3° DAN possono partecipare in qualità di commissari a sessioni d'esame fino a 1° DAN, gli insegnanti in possesso di grado minimo di 4° DAN possono partecipare in qualità di commissari a sessioni d'esame fino a **3° DAN.**
- b) Gli insegnanti di Aikido ADO UISP nello svolgimento e nella diffusione della propria attività sono tenuti ad utilizzare con chiarezza gradi e qualifiche posseduti al fine di non generare confusione, distorsioni ed aspettative improprie o inadeguate da parte dell'utenza.
- c) Il settore Aikido ADO UISP, a tutela della collettività e a salvaguardia degli Istruttori e Maestri in possesso di regolare qualifica, vigilerà sul corretto e legittimo uso dei titoli e censurerà coloro che dovessero farne un uso abusivo o contrario ai principi etici ed educativi dell'Ado-Uisp e dell'Aikido stesso.
- d) Per quanto qui non previsto si rimanda allo Statuto UISP, al Regolamento Organico ADOUISP, al Regolamento della Formazione ADO-UISP ed al Regolamento del Settore Aikido

GLOSSARIO DI TERMINI TECNICI

A	
AI	armonia
AIHANMI	stessa guardia
AIKI KAISO	fondatore dell' Aikido
AIKI TAISO	Esercizi di riscaldamento dell' Aikido
AIKI OTOSHI	Proiezione sollevando il cavo delle ginocchia
AIKIDO	Via dell' Armonia
AIKIDOKA	Chi pratica l'aikido
AIKIJO	Tecniche di bastone nell'Aikido
AIKIKEN	Tecniche di spada nell' Aikido
ASHI	piede
ATAMA	testa
ATEMI	colpo
AYUMI ASHI	Spostamento di base (spostamento del corpo in avanti nel quale il piede arretrato si muove per primo e oltrepassa l'altro)
B	
BOKKEN	Spada di legno
BUDO	La Via del Guerriero
BUDOKA	Praticante di arti marziali
BUKI	armi
BUKI WAZA	Tecniche con armi
BUSHI	Cavaliere feudale giapponese
BUSHIDO	Codice d'onore dei Bushi
C	
CHA	The giapponese
CHI	Terra
CHUDAN	Fascia dell'addome all'altezza del plesso solare
CHUDAN NO KAMAE	Guardia media
CHUDANTSUKI	Pugno diretto al plesso solare
D	
DAN	Grado attribuito alle cinture nere
DO	Via, Metodo

DOJO	Luogo Sacro dove si pratica un arte marziale
DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA	Ringraziamento (molte grazie)
DOSHU	Guida
DOZO	Prego, Favorite
E	
EMBUKAI	Dimostrazione aperta al pubblico
ERI	Parte alta del bavero
ERITORI	Preso al bavero
F	
FUTARIDORI	Tecniche con attacco contemporaneo di due persone
G	
GASSHO	Posizione di concentrazione con le mani giunte
GEDAN	Fascia dell'addome corrispondente al basso ventre
GEDANTSUKI	Pugno al basso ventre
GO	Cinque
GOKYO	Tecnica numero cinque
GYAKU	invertire
GYAKUHANMI	Posizione speculare di Tori ed Uke
GYAKU UKEMI	Caduta incrociata
H	
HACHI	Otto
HAI	Si
HAI DOZO	Fare esercizio adesso
HAISHIN UNDO	Esercizio a coppie per flettere e stirare la schiena del partner
HAJIME'	cominciare
HAKAMA	Ampia gonna pantalone indossata dalle cinture nere
HANMI	Posizione iniziale di guardia (piedi a triangolo)
HANMI HANDACHI WAZA	Tecniche in cui Tori è in ginocchio ed Uke in piedi
HANTAI	Opposto
HAPPO GIRI	Taglio su otto lati
HARA	Centro dell'equilibrio (il proprio baricentro). Posto circa quattro dita sotto l'ombellico
HARAI	Spazzata
HIDARI	Sinistra

HIJI	Gomito
HIJI KIMEN OSAE	Immobilizzazione al gomito
HITO	Persona
HIZA	Ginocchio
HOMBU DOJO	Palestra centrale.
I	
IAIDO	Arte di sguainare la spada
ICHI	Uno
IIE	No
IKKYO	Tecnica numero uno
IRIMI	Entrata
IRIMINAGE	Proiezione con entrata
J	
JO	Bastone (alto 128 cm e di diametro 2,5 cm)
JO DORI	Tecniche di disarmo da bastone
JO SUBURI	Esercizi individuali con bastone
JODAN	Parte superiore del corpo corrispondente alla testa
JODAN NO KAMAE	Guardia alta
JODANTSUKI	Pugno dritto al volto
JU	Dieci
JUDO	Via della cedevolezza
JUJIGARAMI	Proiezione con le braccia incrociate
K	
KAESHI WAZA	Controtecniche
KAITEN	Cambio del fronte di guardia di 90° ruotando sulla punta dei piedi
KAITEN NAGE	Proiezione in rotazione
KAMAE	Posizione generica
KAMI	Capelli, Dei
KAMIZA	Il lato nord del Dojo (immagine del fondatore)
KARATE	Mano vuota
KATA	Forma
KATA	Spalla
KATANA (TACHI)	Spada giapponese
KATATERYOTETORI	Preso a due mani su un solo polso

KATATETORI	Preso ad un polso
KATATORI	Preso alla spalla
KEIKO	Allenamento
KEIKOGI	Abito da allenamento
KEN	Spada giapponese
KEN JUTSU	Tecniche di spada
KEN SUBURI	Esercizi individuali di spada
KENDO	Via della spada
KI	Spirito, energia mentale, forza vitale
KI AI	Emissione sonora vocale
KIMONO	Abito tradizionale giapponese
KIMUSUBI	Unire il Ki
KI NO NAGARE	Tecnica fluida
KIME	Determinazione
KIRU	Tagliare
KIZA	Posizione seduta con le dita in spinta
KOHAI	Principiante. Arrivato da poco
KOKYU	Respirazione
KOKYU HO	Esercizio per sviluppare il Kokyu
KOKYU NAGE	Proiezione usando il Kokyu
KONBANWA	Buona sera
KONNICHIIWA	Buon giorno (si usa fino al tramonto)
KOSHI	Anca
KOSHI NAGE	Proiezione sull'anca
KOTE	Polso
KOTEGAESHI	Proiezione con torsione esterna del polso
KU	Nove
KUBI	Collo
KUBISHIME	Strangolamento
KUMI JO	Forma codificata in cui entrambi impugnano il jo
KUMI TACHI	Forma codificata in cui entrambi impugnano il ken
KYU	Grado attribuito prima della cintura nera
KYU	Arco
KYUDO	Via dell'arco
M	
MA AI	Giusta distanza dall'avversario

MAE	In avanti
MAE UKEMI	Caduta in avanti
MAEGERI	Calcio dritto al presso solare
MAEASHIGERI	Calcio laterale al viso
MEN UCHI	Tecnica di attacco
MIGI	Destra
MOSUBI	Unire
MONOUCHI	Parte finale della katana con la quale si taglia
MUNE	Petto
MUNETORI	Presa al petto
N	
NAGARE	Flusso
NAGE	Proiezione
NANAME	Diagonale
NANAME KOKYU NAGE	Proiezione in diagonale con il kokyu
NI	Due
NIKIO	Tecnica numero due
O	
O SENSEI	Gran Maestro
OBI	Cintura
OKURI HASHI	Spostamento di base (scivola avanti il piede anteriore ed il piede posteriore segue recuperando la distanza)
OMOTE	Di fronte (rispetto all'avversario)
ONEGAI SHIMASU	Per favore (saluto iniziale)
OYASUMINASAI	Buona notte
R	
RANDORI	Pratica libera con più attaccanti
REI	Saluto di ringraziamento
REI	Zero
REISHIKI	L'etichetta (educazione, cortesia, rispetto)
RITSUREI	Saluto in piedi
ROKU	Sei
RYO	Entrambi
RYOHIJITORI	Presa ad entrambi i gomiti
RYOKATATORI	Presa ad entrambe le spalle

RYOTETORI	Presa ad entrambi i polsi
S	
SABAKI	Movimento
SAKE	Bevanda alcolica a base di riso
SAKURA	Albero di ciliegio
SAMURAI	Guerriero feudale giapponese
SAN	Tre
SAN	Signore, signora (suffisso)
SANKYO	Tecnica numero tre
SEIZA	Posizione seduta
SENPAI	Colui che ha esperienza (Fa da guida al Kohai)
SENSEI	Maestro
SEPPUKU	Suicidio rituale
SHIAN	Istruttore anziano
SHICHI	Sette
SHIOGERI	Taglio su quattro lati
SHIONAGE	Proiezione su quattro lati
SHIKKO	Muoversi sulle ginocchia
SHOMEN	Parte frontale
SHOMEN UCHI	Taglio frontale dall'alto verso il basso
SICHI	Sette
SOTO	Fuori, esterno
SOTOKAITEN NAGE	Proiezione rotatoria esterna
SUBURI	Movimento individuale con armi
SUMI OTOSHI	Proiezione entrando sul cavo del gomito
SUWARI	seduto
SUWARI WAZA	Tecniche da seduto
T	
TACHI	In piedi
TACHI (KATANA)	Spada
TACHI DORI	Tecniche su attacco di spada
TACHI WAZA	Tecniche in piedi
TAI	Corpo
TAISABAKI	Tecniche di spostamento
TAISO	Esercizi preparatori

TANTO (TANKEN)	Pugnale giapponese
TANTO DORI	Tecniche su attacco con pugnale
TATAMI	Materassina, stuoia di paglia
TE	Mano
TE GATANA	Mano-spada
TEN	Cielo
TENCHI	Cielo-terra
TENCHI NAGE	Proiezione cielo-terra
TENKAN	Rotazione facendo perno sulla punta del piede davanti di 180°
TORI (DORI)	Chi esegue la tecnica
TSUBA	Elsa della katana
TSUGHI ASHI	Spostamento di base (scivola avanti il piede posteriore ed a seguire si porta avanti l'anteriore)
TSUKI	Colpo dritto
U	
UCHI	Interno
UCHI DESHI	Discepolo
UCHIKAITEN NAGE	Proiezione rotatoria interna
UCHIKAITEN SANKYO	Rotazione interna con chiusura nella terza tecnica
UDE	braccio
UDE GARAMI	Torsione del braccio in rotazione
UDEKIMENAGE	Proiezione con leva sotto il braccio
UKE	Chi attacca per dare inizio alla tecnica
UKEMI	Cadute
URA	Retro (rispetto all'avversario)
USHIRO	Indietro
USHIRO UKEMI	Cadute all'indietro
USHIRO WAZA	Tecniche in cui il Tori viene attaccato da dietro
W	
WAKA SENSEI	Giovane Maestro
WAKIZASHI	Spada corta giapponese
WAZA	Tecniche
Y	
YAME!	Ferma!
YARI	Lancia

YOKO	Lato
YOKOMEN UCHI	Colpo laterale con taglio dall'alto verso il basso
YON	Quattro
YONKYO	Tecnica numero quattro
YUDANSHA	Chi ha conseguito la cintura nera
Z	
ZA ZEN	Sedere in meditazione secondo la pratica Zen
ZANSHIN	Concentrazione e controllo alla fine di una tecnica
ZAREI	Saluto in ginocchio

NUMERAZIONE GIAPPONESE

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rei	Ichi	Ni	San	Yon (Shi)	Go	Roku	Shichi (Nana)	Hachi	Ku (Kyu)	Ju

Questi numeri vengono anche usati per contare oltre il dieci.

Quindi 11 è JUICHI, 12 JUNI, 20 NIJU....



U.I.S.P.

Area Discipline Orientali

Aikido

Domanda d'esame per ___Kyu

Sessione del _____ 20__

NOME/COGNOME.....

NAT__ A.....IL.....

RESIDENTE.....

DOJO DI APPARTENENZA.....

GRADO ATTUALE.....CONSEGUITO IL.....

Firma del Candidato

Firma dell' Istruttore

Il candidato per poter sostenere l'esame deve presentare:

- Budopass munito di fotografia
- Tassa d'esame

RISERVATO ALLA COMMISSIONE

ESITO DELL'ESAME.....

NOTE.....

La Commissione Tecnica/ L'esaminatore _____



AREA DISCIPLINE ORIENTALI - SETTORE AIKIDO
DOMANDA D'ESAME PER GRADI DAN



A cura dell'esaminando	<p>Il/la sottoscritto/a _____ nato/a a _____ il _____ residente a _____ e-mail _____ tel _____</p> <p style="text-align: center;">CHIEDE</p> <p>al Responsabile Nazionale di Settore ADO UISP di poter sostenere l'esame di _____ DAN che si terrà il _____ a _____</p> <p style="text-align: center;">DICHIARA</p> <p>Che attualmente ha il grado di _____ conseguito il _____ e di aver partecipato dall'ultimo esame a n° _____ stage nazionali e a n° _____ corsi di scuola quadri.</p> <p>Data _____ Firma _____</p>
------------------------	---

A cura dell'insegnante	<p style="text-align: center;">SI CERTIFICA</p> <p>Che il/la Signor/a _____ regolarmente iscritto alla Società _____ Città _____ ha effettuato allenamenti per un periodo di mesi _____ per un totale di ore _____ a decorrere dall'ultimo esame e pertanto rientra nelle condizioni previste dal regolamento dell'ADO UISP.</p> <p style="text-align: right;">Timbro e Firma del Responsabile del Dojo di appartenenza dell'esaminando _____</p> <p>Data _____</p>
------------------------	--

A cura della commissione esaminatrice	<p>La commissione esaminatrice composta da:</p> <p>M° _____ M° _____ M° _____ M° _____</p> <p style="text-align: center;">DICHIARA</p> <p>che il/la Signor/a _____ (è stato ammesso)(non è stato ammesso) al _____ DAN e ha versato la somma di € _____ (_____) per la registrazione dell'esame.</p> <p>Data _____ Firma _____</p>
---------------------------------------	---

Il seguente modulo va compilato e inviato al Responsabile della Segreteria Nazionale di Settore