



**Associació Cultural Aiki Catalunya**  
**Escola d'Aikido Tradicional de Catalunya**

**Kyu • Dan**  
**Programa tècnic adults • 1 gener 2018**



# SHIN GI TAI

## Criteris d'examen

A l'examen de pas de grau, i d'acord amb l'esperit de l'Associació, s'avalua al candidat segons els aspectes del *Shin Gi Tai*.

Uke és el company necessari, però actuarà amb decisió. A l'examen queda descartada la brutalitat i violència sense control, encara que la realització de les tècniques ha d'acostar-se en la mesura del possible a una situació real, per a demostrar el grau d'assimilació global de l'aprenentatge realitzat.

### Qualitats que avalua l'Examinador o Tribunal.

#### SHIN (Esperit):

- Decisió de defensa i neutralització de l'oponent.
- Actitud vigilant i alerta contínua.
- Autodomini, control dels gestos i expressió del rostre.
- Respecte a l'examinador, *dojo*, company, etc.
- Sinceritat en totes les accions, manifestació del *ki*.

#### GI (Tècnica):

- *Ma-ai* dinàmic, ideal per a cada situació.
- Tècniques realitzades impecablement, sense dubtar.
- Estil i espontaneïtat, reflexos.
- Harmonia en les accions, coordinació i equilibri.
- Velocitat de reacció, ritme de treball.
- Postura i actitud (*hara*).

#### TAI (Cos)

- Potència i eficàcia en cada acció.
- Flexibilitat i resistència física.
- Agilitat en l'esquiva, velocitat en la reacció.

# REI GI

## Etiqueta d'examen

### Sense armes

Els exàmens han de realitzar-se en presència de tots els alumnes asseguts en *seiza*. L'examinat haurà d'anar correctament vestit i net, si porta *hakama* procurarà que els pantalons no sobresurtin per sota d'ell. Abans d'accedir al *tatami* es llevarà els *zoris* o sabatilles d'esquena a ell. Abans de trepitjar-lo saludarà al *tatami* en *tachirei*. Procurarà no molestar la resta de companys, passant per darrere d'ells. *Tori* accedirà caminant a l'àrea reservada per l'examen pel costat esquerre (*shimoseki*) del *tatami* quan l'instructor pronuncii el grau per al qual es presenta. *Uke* ho farà pel costat dret (*joseki*). *Tori* es situarà de cara i a la dreta de l'instructor i *uke* a l'esquerra. Plegant primer la cama esquerra els dos prendran la posició de *seiza* i, prenent la iniciativa, saludaran en *zarei* a l'instructor, posant primer la mà esquerra, després la dreta, i aquestes formant un triangle, flexionant tots dos colzes al mateix temps i mantenint l'esquena i el cap rectes. Per a finalitzar la salutació enretiraran primer la mà esquerra i després la dreta. Durant la salutació no miraran directament l'instructor. *Tori* i *uke* giraran en rodó per a saludar-se mútuament en *zarei*. Durant aquesta salutació *tori* i *uke* no deixaran de mirar-se. Finalitzat el mateix esperaran les indicacions de l'instructor.

Durant l'examen, l'instructor anirà anomenant les tècniques que s'hauran de realitzar, fins que pronuncii la veu de "Yame!", llavors *tori* i *uke* s'asseuran en *seiza* l'un cara l'altre i en les mateixes posicions de la primera salutació, es saludaran en *zarei*, després giraran cap a l'instructor i, prenent la iniciativa el saludaran. Es posaran drets, alçant primer la cama dreta i es dirigiran cap el *shimoseki* (*tori* per la seva esquerra i *uke* per la seva dreta), seient en *seiza*.

### Amb armes

Si l'examen requereix l'ús d'armes per part de *tori* i/o *uke*, aquests entraran al *tatami* amb elles a la mà dreta. En el moment de saludar al Tribunal, el faran deixant les armes al costat de la seva cama dreta amb la punta cap enrere i el tall cap a dins. *Tori* i *uke* giraran per a saludar-se mútuament en *zarei* (*tori* no tocarà les seves armes fins que s'acabi la salutació, *uke* les agafarà en posició de *zaho* amb les dues mans; dreta a dalt, esquerra a baix, les portarà enganxades al pit en diagonal, girarà cap a *tori* i les posarà davant d'ell i en paral·lel als seus genolls). Feta la salutació agafaran les seves armes com es descriu i amb elles enganxades al pit es posaran drets, giraran sobre el seu costat dret i amb elles a la mà esquerra es dirigiran cap a costats oposats del *tatami*, deixant-les amb el mateix protocol i cura amb què les van agafar. Després tornaran a la posició inicial, cara a cara i en *seiza* esperaran les instruccions del Tribunal. Si els requisits de l'examen estableixen que només porti armes un dels dos, l'altre esperarà sense bellugar-se fins que l'operació finalitzi.

Després de la veu de "Yame!", *tori* i *uke* agafaran les seves armes com es descriu i, caminant amb elles a la mà esquerra, ocuparan les seves posicions respectives. Una vegada estiguin cara a cara es duran les armes al pit i s'asseuran en *seiza*, deixant les armes davant d'ells i paral·leles als seus genolls, es saludaran. *Tori* pivotarà cap al seu costat esquerre i *uke* agafarà les armes com es descriu i, amb elles enganxades al pit,

pivotarà cap al seu costat dret donant la cara al Tribunal i deixant-les després al costat de la seva cama dreta. Prenent la iniciativa saludaran. Agafaran les armes amb la mà dreta i es posaran dempeus, alçant primer la cama dreta, dirigint-se cap al *shimoseki* i asseient-se en *seiza*.

### **Amb diversos uke**

Quan els requisits de l'examen requereixin la participació de diversos *uke*, aquests accediran al *tatami* en fila pel costat *joseki*, saludaran al Tribunal en *zareai*, posats en fila i en paral·lel a aquest, situant-se el de major grau en l'extrem dret d'aquesta fila. Per a la salutació entre *tori* i els *uke*, aquests últims, girant sobre la seva dreta, es desplaçaran en *shikko* fins a formar una línia paral·lela enfront de *tori*, usant de vèrtex l'*uke* de la dreta. Si algun dels *uke* porta armes realitzarà les operacions descrites anteriorment, per a desplaçar-se amb les armes ho farà amb elles enganxades al pit. Una vegada realitzat la salutació els *uke* que no siguin necessaris faran mitja volta i en *tachi* s'enretiraran ràpidament al costat *joseki*, on en *seiza*, esperaran el seu torn. L'*uke* designat per començar corregirà la seva posició i es posarà enfront de *tori*, esperant les indicacions del Tribunal.

Durant el transcurs de l'examen, el Tribunal pot decidir canviar el l'*uke* o fer que els que estan fora s'integrin a l'examen, per la qual cosa hauran d'estar atents a les indicacions que es vagin donant i preparats per a reaccionar a l'instant.

En finalitzar l'examen tots els *uke* ocuparan les seves posicions ràpidament enfront de *tori*, saludaran en *zareai* i es desplaçaran de manera inversa a l'ocasió anterior fins estar tots en línia enfront del Tribunal, saludaran en *zareai* a aquest, es posaran drets, s'enretiraran en fila per la dreta fins al *shimoseki*, i al costat de *tori*, s'asseuran en *seiza*.

### **Recomanacions**

Tota persona que desitgi presentar-se a una convocatòria d'examen de grau ha d'avisar al seu instructor o, tot cas, al Tribunal de Graus amb 15 dies d'antelació i abonar les taxes corresponents, tenir actualitzat el carnet de soci de l'Associació, haver assistit regularment a les classes i cursets necessaris si els requisits de l'examen ho exigeixen, disposar del material i *uke* necessaris, conèixer perfectament el programa del grau al qual s'és candidat, i si n'hi hagués, els programes anteriors al seu. Els *uke* que participin en l'examen han d'estar familiaritzats amb les tècniques que s'exigeixen, no importa si són de grau major o menor que el del candidat. *Tori* té l'obligació de saber l'estat físic i psíquic del seu *uke*, respectar-ho i no sobrepassar les possibilitats del mateix. La neteja, ungles de mans i peus bé curtes, absència d'objectes que puguin perjudicar la practica (polseres, anells, arracades, collarets, etc, són requisits exigits sense excepció.

En cas de no poder assistir a la convocatòria per motius de força major, es farà saber el més aviat possible al seu instructor o Tribunal. El candidat ha de ser conscient dels aspectes que es valoraran i procurarà en tot moment respectar-los al màxim. Si l'instructor o Tribunal no concedeixen l'aprobat és perquè el candidat no ha assolit els nivells del *Shin Gi Tai* exigits pel grau, cosa que haurà d'acceptar amb serenitat i realisme, procurant treure conseqüències positives i ser conseqüent amb les indicacions que rebí.

Per als graus de 5è, 4t, 3r, 2n i 1r *kyu*, els exàmens els realitza directament

l'instructor del candidat en el *dojo* al qual s'està afiliat. Per als graus *dan* es convoca al Tribunal de Graus, format per el director tècnic de l'Escola, un representant de la junta directiva de l'Associació si disposa del grau *sandan* i l'instructor del candidat si també disposa del grau *sandan*, amb data, hora i lloc anunciats en cada *dojo*.

# GOKYU

## 5è Kyu

**Go no sen, ju no keiko.**

**3 Mesos de permanència en 6è kyu.**

**Durada de l'examen: 5 minuts aproximadament.**

Aiki taiso, Ukemi, Tai no henka, Tai sabaki

### Suwari waza

Gyakuhanmi katatedori	Ikkyo
Aihanmi katatedori	Ikkyo
Ryotedori	Kokyu-ho

### Tachi waza

Aihanmi katatedori	Ikkyo
Aihanmi katatedori	Sankyo
Aihanmi katatedori	Kote gaeshi
Aihanmi katatedori	Irimi nage
Aihanmi katatedori	Shiho nage

# YONKYU

## 4t Kyu

**Go no sen, ju no keiko.**

**5 Mesos de permanència en 5è kyu.**

**Durada de l'examen: 10 minuts aproximadament.**

### Suwari waza

Shomenuchi	Ikkyo
Shomenuchi	Sankyo
Ryokatadori	Ikkyo

### Tachi waza

Aihanmi katatedori	Nikyo
Gyakuhanmi katatedori	Ikkyo
Gyakuhanmi katatedori	Kokyu nage
Shomenuchi	Sankyo
Shomenuchi	Kote gaeshi
Chudan tsuki	Irimi nage

# SANKYU

## 3r Kyu

**Tai no sen, ju no keiko.**

**6 Mesos de permanència en 4t kyu.**

**Durada de l'examen: 15 minuts aproximadament.**

### Suwari waza

Katadori	Nikyo
Jodan tsuki	Irimi nage
Shomenuchi	Nikyo

### Tachi waza

Ryotedori	Ikkyo
Ryotedori	Shiho nage
Ryotedori	Ude kime nage
Ryotemochi	Kokyu nage
Shomenuchi	Nikyo
Shomenuchi	Uchi kaiten sankyo
Yokomenuchi	Irimi nage

# NIKYU

## 2n Kyu

**Tai no sen, ju no keiko.**

**7 Mesos de permanència en 3r kyu.**

**Durada de l'examen: 20 minuts aproximadament.**

### Suwari waza

Shomenuchi	Yonkyo
Chudan tsuki	Kote gaeshi
Yokomenuchi	Gokyo

### Tachi waza

Yokomenuchi	Ikkyo
Yokomenuchi	Uchi kaiten sankyo
Jodan tsuki	Shiho nage
Jodan tsuki	Kote gaeshi
Jodan tsuki	Sankyo
Katadori, menuchi	Irimi nage
Katadori, menuchi	Koshi nage
Ryomunedor	Kokyu nage
Mae geri	Irimi nage

### Ushiro waza

Ryokatadori	Ikkyo
Katatedori kubi shime	Ikkyo
Katatedori kubi shime	Kokyu nage



# IKKYU

## 1r Kyu

Tai no sen, go no keiko.

8 Mesos de permanència en 2n kyu. 3 Assistències requerides a cursets.

Matèries afins: mishogi, katsugen, aiki taiso, kiai jitsu.

Durada de l'examen: 30 minuts aproximadament.

### Suwari waza

Jodan tsuki	Ikkyo
Ryokatadori	Kokyu nage
Shomenuchi	Kote gaeshi

### Tachi waza

Munedori	Ikkyo
Yokomenuchi	Nikyo
Yokomenuchi	Kote gaeshi
Jodan tsuki	Yonkyo
Jodan tsuki	Irimi nage
Jodan tsuki	Soto kaiten nage
Munedori, menuchi	Ikkyo
Juji ryomunedori	Kokyu nage
Maegeri	Ushiro kiri otoshi

### Hanmi Handachi Waza

Ryotedori	Shiho nage
Ryokatadori	Kokyu nage

### Ushiro Waza

Ryotedori	Kote gaeshi
Ryokatadori	Aiki otoshi
Ryokatadori	Kokyu-ho

### Jo dori

Katate ryote jo dori	Cinc kokyu nage diferents.
----------------------	----------------------------

### Aiki jo

#### Suburi bàsics

1. Choku tsuki
2. Gaeshi tsuki
3. Ushiro tsuki
4. Gedan gaeshi
5. Shomenuchi
6. Shomenuchi komi
7. Yokomenuchi
8. Gyaku yokomenuchi
9. Toma katate uchi
10. Katate gedan gaeshi
11. Hasso gaeshi
12. Katate hachi no ji gaeshi
13. Hachi no ji

#### Combinacions

1. Tsuki-yokomenuchi
2. Tsuki-gedan gaeshi
3. Shomenuchi komi-gyaku yokomenuchi
4. Yokomenuchi-gyaku yokomenuchi
5. Shomenuchi-gedan gaeshi
6. Shomenuchi-ushiro tsuki
7. Gyaku yokomenuchi-ushiro tsuki
8. Hasso gaeshi-ushiro tsuki
9. Hasso gaeshi-shomenuchi
10. Hasso gaeshi-tsuki
11. Hasso gaeshi-ushiro uchi
12. Hasso gaeshi-ushiro harai

## **Kamae ken**

Aikiken: Gedan kamae-chudan kamae-jodan kamae-waki kamae.  
Kenjutsu: Gedan kamae-chudan kamae-waki kamae-hasso kamae.  
Aikikenjutsu: Gedan kamae-chudan kamae-jodan kamae-waki kamae-hasso kamae.

## **Suburi aikiken**

1. Shomenuchi komi.
2. Yokomenuchi.
3. Tsuki.
4. Gyaku tsuki.

## **Combinacions aikiken**

1. Gedan kamae-shomenuchi komi.
2. Gyaku yokomenuchi-yokomenuchi.
3. Shomenuchi komi-tsuki-gyaku yokomen-tsuki-yokomen-tsuki.
4. Shomenuchi komi-gyaku tsuki-yokomen-gyaku tsuki.

## **Suburi kenjutsu**

1. Maki uchi.

## **Suburi aikikenjutsu**

1. Mako giri.
2. Gyaku kesa giri.
3. Kesa giri.
4. Gyaku ichimonji giri.
5. Ichimonji giri.
6. Gyaku kiri age.
7. Kiri age.
8. Gyaku tsuki.

# SHODAN

## 1r Dan

**Kotai, tai no sen, sen no sen.**

**1 Any de permanència en 1r kyu. 4 Assistències requerides a cursets.**

**Matèries afins: mishogi, katsugen, sotai dosa, kiai jitsu, atemi waza.**

**Durada de l'examen: 50 minuts aproximadament.**

### Suwari waza

Shomenuchi	Jiyu waza
Yokomenuchi	Jiyu waza
Jodan tsuki	Jiyu waza

### Tachi waza

Gyakuhanmi katatedori	Nikyo
Gyakuhanmi katatedori	Uchi kaiten nage
Ryotedori	Tenchi nage
Ryotedori	Kokyu nage
Shomenuchi	Irimi nage
Yokomenuchi	Gokyo
Yokomenuchi	Shiho nage
Chudan tsuki	Kote gaeshi
Jodan tsuki	Ikkyo
Katadori, Menuchi	Shiho nage
Munedori, Menuchi	Koshi nage
Munedori, Menuchi	Irimi nage
Mawashi geri	Irimi

### Hanmi handachi waza

Gyakuhanmi katatedori	Ikkyo
Gyakuhanmi katatedori	Shiho nage
Gyakuhanmi katatedori	Uchi kaiten nage
Shomenuchi	Irimi nage

### Ushiro waza

Ryotedori	Ikkyo
Ryotedori	Kokyu nage
Eridori	Ikkyo
Katatedori kubi shime	Sankyo

### Tanto dori

Shomenuchi	Kokyu-ho
Yokomenuchi	Gokyo
Jodan tsuki	Hiji kime osae
Chudan tsuki	Kote gaeshi

### Jo dori

Shomenuchi	Shiho nage
Chudan tsuki	Kokyu nage

## **Tachi dori**

Shomenuchi	Sankyo
Shomenuchi	Kote gaeshi
Jodan tsuki	Hiji kime osae

## **Kumi jo - Bunkai**

*Jo kata* 14 moviments      Bunkai (dos *uke*)

## **Kumi tachi - Bunkai**

Ken kata (Katori)      Bunkai, shite-aite / aite-shite

# NIDAN

## 2n Dan

**Kotai, tai no sen, sen no sen, jitsu / kyo.**

**2 Anys de permanència en 1r dan. 4 Assistències requerides a cursets.**

**Matèries afins: mishogi, katsugen, sotai dosa, kiai jitsu, atemi waza.**

**Durada de l'examen: indeterminada.**

### Tachi waza

Ryotedori	Hiji kime osae
Ryotedori	Kokyu nage
Ryotedori	Koshi nage
Ryotedori	Juji garami
Shomenuchi	Hiji kime osae
Shomenuchi	Kokyu nage
Shomenuchi	Koshi nage
Jodan tsuki	Hiji kime osae
Jodan tsuki	Kokyu nage
Jodan tsuki	Koshi nage

### Ushiro waza

Ryotedori	Shiho nage
Ryotedori	Kokyu nage
Ryohijidori	Sankyo
Ryohijidori	Kote gaeshi

### Hanmi handachi waza

Ryotedori	Kokyu nage
Shomenuchi	Kokyu nage
Jodan tsuki	Kokyu nage
Ushiro ryokatadori	Kokyu nage

### Futari dori

Jiyu waza	Tres uke
-----------	----------

### Tanto dori

Shomenuchi	Gokyo
Shomenuchi	Kote gaeshi
Chudan tsuki	Ikkyo
Chudan tsuki	Sankyo
Chudan tsuki	Hiji kime osae
Chudan tsuki	Shiho nage

### **Jo dori**

Shomenuchi	Ikkyo
Shomenuchi	Kokyu-ho
Shomenuchi	Hiji kime osae
Shomenuchi	Kote gaeshi
Shomenuchi	Irimi nage
Shomenuchi	Kokyu nage
Chudan tsuki	Ikkyo
Chudan tsuki	Kokyu nage
Chudan tsuki	Hiji kime osae
Chudan tsuki	Kote gaeshi
Chudan tsuki	Irimi nage

### **Tachi dori**

Shomenuchi	Kokyu-ho
Shomenuchi	Hiji kime osae
Shomenuchi	Ude kime nage
Shomenuchi	Kokyu nage
Shomenuchi	Irimi nage
Shomenuchi	Shiho nage
Chudan tsuki	Kokyu-ho
Chudan tsuki	Hiji kime osae
Chudan tsuki	Kokyu nage
Chudan tsuki	Irimi nage
Chudan tsuki	Kote gaeshi

### **Kumi tachi - Bunkai**

1. ... ..	Kote gaeshi
2. ... ..	Hiji kime osae
3. ... ..	Kokyu nage
4. ... ..	Koshi nage

# SANDAN

## 3r Dan

**Kotai, tai no sen, sen no sen, jitsu / kyo.**

**3 Anys de permanència en 2n dan. 9 Assistències requerides a cursets.**

**Matèries afins: mishogi, katsugen, sotai dosa, kiai jitsu, atemi waza.**

**Durada de l'examen: indeterminada.**

### Tachi waza

Munedori	Kokyu nage
Ryotedori	Kokyu nage
Ryokatadori	Kokyu nage

### Ushiro waza

Kubidori	Kokyu nage
Munedori	Kokyu nage
Ryokatadori	Kokyu nage
Katatedori kubishime	Kokyu nage

### Futari dori

Jiyu waza	Quatre uke
-----------	------------

### Tanto dori

Jodan tsuki	Ikkyo
Jodan tsuki	Sankyo
Jodan tsuki	Kote gaeshi
Jodan tsuki	Kokyu-ho
Yokomenuchi	Kote gaeshi
Yokomenuchi	Kokyu-ho
Yokomenuchi	Shiho nage
Yokomenuchi	Hiji kime osae

### Jo dori

Jodan tsuki	Ikkyo
Jodan tsuki	Kokyu-ho
Jodan tsuki	Hiji kime osae
Jodan tsuki	Kote gaeshi
Jodan tsuki	Irimi nage
Jodan tsuki	Kokyu nage
Yokomenuchi	Shiho nage
Yokomenuchi	Kokyu nage

## Tachi dori

Jodan tsuki	Ikkyo
Jodan tsuki	Kokyu-ho
Jodan tsuki	Kote gaeshi
Jodan tsuki	Irimi nage
Jodan tsuki	Kokyu nage
Yokomenuchi	Shiho nage
Yokomenuchi	Kokyu nage

## Kumi jo - Bunkai

*Jo kata* de 31 moviments

Bunkai (dos *uke*)

## \*Iaido

### Suwari waza

1a Sèrie	1. Kusa nagi no ken
	2. Nuki uchi no ken
	3. Uken
	4. Nuki stuke no ken
	5. Saken
	6. Happo ken

### Tachi waza

2a Sèrie	7. Yuki ai gyaku nuki no tachi
	8. Zengo chidori no tachi
	9. Ren mai giri no tachi
	10. Sampo giri no tachi
3a Sèrie	11. Ura nuki uchi no tachi
	12. Hasso nuki uchi no tachi
	13. Hasso kesa giri no tachi
4a Sèrie	14. Hiza giri no tachi
	15. Kashira tsuki no tachi
	16. Ganmen ate ushiro giri no tachi

### \*Nota:

Les *kata* i tècniques s'inspiren a les escoles Maniwa Nen Ryu, (estil Yadome-Jutsu), Yagyū Shinkage Ryu (estils Edo Yagyū→Tessen Jutsu, Bishu Yagyū→Saya Ate) i Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu.



# YODAN

## 4t Dan

**Kotai, tai no sen, sen no sen, jitsu / kyo.**

**4 Anys de permanència en 3r dan. 10 Assistències requerides a cursets.**

**Consentiment de la Direcció Tècnica. Durada de l'examen: indeterminada.**

**Matèries obligatòries: exercicis específics de sen no sen, atemi waza, experiència docent en aikido, domini didàctic dels principis de l'aikido (exotèrics i esotèrics), implicació en tasques de l'Associació, reciclatge continu.**

**Millora de tots els nivells anteriors de waza.**

**Matèries afins: mishogi, zazen, katsugen, sotai dosa, kiai jitsu, haragei, ho-jitsu.**

### Futari dori

#### Go no sen - Taninzu dori

(Dos uke)

Katate ryotedori (ryotemochi):	} }	Ikkyo Juji garami Shiho nage Kokyu nage
Katate ryotedori (ryotemochi) + Ushiro katatedori kubishime	} }	Juji garami

### Renraku - Renzoku waza

#### Tai no sen

(Un uke)

Shomenuchi Yokomenuchi Jodan tsuki Gedan tsuki Mawashi tsuki	} }	Katame waza – Kokyu nage
Shomenuchi Yokomenuchi Jodan tsuki Gedan tsuki Mawashi tsuki	} }	Irimi nage - Ushiro kiri otoshi Irimi nage - Koshi nage Irimi nage - Kokyu nage
Shomenuchi Yokomenuchi Jodan tsuki Gedan tsuki Mawashi tsuki	} }	Kote gaeshi - Kokyu-ho Kote gaeshi - Ude kime nage Kote gaeshi - Soto kaiten nage Kote gaeshi - Irimi nage Kote gaeshi - Koshi nage

Shomenuchi	}	Shiho nage - Shiho nage
Yokomenuchi		Shiho nage - Irimi nage
Jodan tsuki		Shiho nage - Uchi kaiten sankyo
Gedan tsuki		Shiho nage - Ude kime nage
Mawashi tsuki		Shiho nage - Kokyu-ho

Shomenuchi	}	Ikkyo - Hiji kime osae
Yokomenuchi		Ikkyo - Ude garami
Jodan tsuki		Ikkyo - Irimi nage
Gedan tsuki		Ikkyo - Koshi nage
Mawashi tsuki		

Shomenuchi	}	
Yokomenuchi		
Jodan tsuki		Sankyo - Irimi nage
Gedan tsuki		
Mawashi tsuki		

### **Atemi waza**

Jintai kyusho

Integrat en les formes *aiki*

### **Jiyu waza - Randori**

Jo dori	}	
Tachi dori		
Tanto dori		Shite randori (atac concertat i defensa lliure)
Tanto jutsu		Jiyu randori (atac i defensa lliure)
Tambo dori		
Tambo jutsu		

### **Kumi jo - Tateki no kurai**

Dos *uke* en línia

Taninzu dori

### **Jo jitsu - Jiyu waza**

Un *uke*

Jiyu randori (atac i defensa lliure)

### **Kumi tachi - Tateki no kurai**

Dos *uke* en línia.

Taninzu dori

### **Ken jitsu - Jiyu waza**

Un *uke*

Jiyu randori (atac i defensa lliure)

# GODAN

## 5è Dan

**Kotai, tai no sen, sen no sen, jitsu / kyo**

**5 Anys de permanència en 4t dan. 10 Assistències requerides a cursets. Consentiment de la Direcció Tècnica. Durada de l'examen: indeterminada.**

### Matèries requerides:

**Pràctica, domini i reciclatge de tot el programa anterior. Domini del atemi waza. Relació del tachi en les tècniques de aikido. Domini de les formes aiki i jitsu. Experiència docent en aikido. Domini didàctic dels seus principis (exotèrics i esotèrics). Implicació en tasques de l'Associació. Aprenentatge d'altres arts afins. Consentiment de la Direcció Tècnica**

### Matèries complementàries:

**Exercicis específics en sen no sen, mishogi, zazen, katsugen, sotai dosa, kiai jitsu, haragei, ho jitsu, ren tachi jitsu, bokuto jitsu, ken jitsu, ryo tambo jitsu.**

### Renzoku waza

(Dos atacs consecutius i defenses encadenades)

Ren tsuki	}	Takemuso aiki, soto, uchi (shinogi)
Ren shomenuchi		
Tsuki - Mae geri		
Mawashi geri - Tsuki		
Shomenuchi - Tsuki		
Jodan tsuki - Mawashi tsuki		

### Kaeshi waza

Especificat pel Tribunal.

### Jiyu randori 1

Jo, ken, tanto, tambo.

Dos *uke* (*renzoku waza*) sense desarmament.

### Jiyu randori 2

Jo dori, tachi dori, tanto dori, tambo dori.

En dos *uke* (*renzoku waza*) amb desarmament i ús de l'arma. (desarmar al primer *uke* i respondre al segon en *kumi tachi*).

### Randori 3

*Jo* contra *tachi*

## **\*Iaido - bunkai**

### **Suwari waza**

(Un *uke*)

- |          |                      |
|----------|----------------------|
| 1a Sèrie | 1. Kusa nagi no ken  |
|          | 2. Nuki uchi no ken  |
|          | 3. Uken              |
|          | 4. Nuki stuke no ken |
|          | 5. Saken             |
|          | 6. Happo ken         |

### **Tachi waza**

(*Kata* 9a i 10a amb dos *uke*)

- |          |                                     |
|----------|-------------------------------------|
| 2a Sèrie | 7. Yuki ai gyaku nuki no tachi      |
|          | 8. Zengo chidori no tachi           |
|          | 9. Ren mai giri no tachi            |
|          | 10. Sampo giri no tachi             |
| 3a Sèrie | 11. Ura nuki uchi no tachi          |
|          | 12. Hasso nuki uchi no tachi        |
|          | 13. Hasso kesa giri no tachi        |
| 4a Sèrie | 14. Hiza giri no tachi              |
|          | 15. Kashira tsuki no tachi          |
|          | 16. Ganmen ate ushiro giri no tachi |

### **\*Nota:**

Les *kata* i tècniques s'inspiren en les escoles Maniwa Nen Ryu, (estil Yadome-Jutsu), Yagyu Shinkage Ryu (estils Edo Yagyu→Tessen Jutsu, Bishu Yagyu→Saya Ate) i Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu.