



PROGRAMMI DI ESAME



**Accademia Italiana
di Aikidō
e Discipline Affini**



L'Accademia Italiana di Aikidō e Discipline Affini ambisce ad essere un punto di riferimento per chi cerca un approccio serio e fedele all'Aikidō, pur nel rispetto delle diverse tradizioni formative a prescindere quali siano i riferimenti tecnico-didattici e storici dei suoi rappresentanti e rappresentati.

*Nell'Accademia sono ben accolti tutti coloro che, pur provenendo da enti di promozione, federazioni o associazioni di Aikidō diversi, condividono la serietà e la fedeltà al messaggio di **O'Sensei** e dell'**Hombu Dōjō** di Tōkyō.*

*Questo principio di fedeltà, in particolare, ci ha spinto a redigere il presente programma che vuole essere uno **strumento comune** e che è stato elaborato per guidare insegnanti e allievi verso obiettivi chiari e condivisi, superando dipendenze mutate dai programmi degli enti sportivi di riferimento.*

Con questo nuovo strumento, vogliamo sottolineare la libertà di forma e di azione che, d'ora in avanti, sarà caratteristica fondamentale in seno all'AIADA, a prescindere dagli Enti di appartenenza e/o Federazioni ai quali i suoi associati decideranno di affiliarsi.

Un augurio sincero a tutti gli associati per una buona pratica e, soprattutto, per un cammino che sia di crescita e di formazione da scoprire e condividere insieme.

Il Presidente
Sandro Caccamo

INDICE DEI CONTENUTI

- 03** INTRODUZIONE
- 04** ESAMI KYU
- 05** *PROGRAMMA ESAMI KYU*
- 10** ESAMI DAN
- 11** *PROGRAMMA ESAMI DAN*
- 13** GLOSSARIO
- 18** RINGRAZIAMENTI



INTRODUZIONE



Nel cammino che si percorre quando si inizia a praticare Aikidō, ognuno si trova di fronte a precisi momenti significativi di riflessione e crescita: **gli esami**.

Questi non sono semplici traguardi od ostacoli da superare, ma preziose occasioni per *introspezione* e *convalida* del proprio percorso marziale e personale.

Gli esami rappresentano una *progressione naturale* nella pratica dell'Aikidō, segnando tappe fondamentali che riflettono lo sviluppo tecnico e l'evoluzione interiore di ogni Aikidōka. Essi sono un invito a guardare dentro sé stessi, a riconoscere i progressi compiuti e le sfide ancora da affrontare.

In questo programma, troverete le linee guida che delineano il

percorso degli esami; linee progettate per essere in armonia con la quotidianità di ogni praticante.

L'importanza di questi esami risiede nella loro capacità di *affiancare* e *integrarsi* con la vita di ogni giorno, arricchendola con principi e valori che trascendono la sala d'allenamento.

Il fine ultimo del percorso di Aikidō non è dato dalla cintura che si indossa, ma dal viaggio stesso, un percorso che si svela solo attraverso l'esperienza diretta e la pratica costante.

Ogni esame è un passo in più in questo viaggio, un'opportunità per *scoprire*, *comprendere* e *celebrare* la propria trasformazione come Aikidōka e come individuo.

ESAMI DI GRADO KYU

*UNA BUONA POSIZIONE E POSTURA
RIFLETTONO UN CORRETTO STATO
D'ANIMO.*

— MORIHEI UESHIBA

Nel percorso di crescita tecnica dell'Aikidō, gli **esami di grado Kyū** costituiscono una tappa evolutiva significativa.

Attraverso questi esami, i praticanti acquisiscono la padronanza dei principi fondamentali dell'Aikidō, apprendendo le tecniche di base e le variazioni dei ruoli di *Uke* e *Tori*. Inoltre, vengono introdotti alle regole di comportamento vigenti nel dōjō.

I tempi stabiliti per il passaggio da un grado all'altro rappresentano i periodi minimi necessari per assicurare una solida preparazione.

La decisione di ammettere un praticante all'esame è prerogativa del responsabile del dōjō, che valuta la maturità e la prontezza dell'individuo, basandosi su un rapporto di fiducia e una conoscenza consolidati nel tempo.

Per accedere agli esami, i praticanti devono essere in regola con le quote associative e rispettare le tempistiche minime di pratica.



È inoltre richiesto che i moduli d'esame siano compilati correttamente e presentati nei tempi previsti e che la quota di esame sia stata versata.

Questi requisiti formali sono essenziali per garantire l'ordine e la serietà del processo valutativo.

PROGRAMMA ESAMI DI GRADO KYU



6° KYŪ (ROKKYŪ)

3 MESI dall'iscrizione E 20 ORE DI PRATICA - 1 STAGE DI FORMAZIONE*

TAISABAKI

- Tenkan
- Irimi tenkan
- Mae ukemi - In ginocchio

TACHIWAZA

1. Ai hanmi katate dori

- Ikkyō omote
- Ikkyō ura
- Iriminage
- Kotegaeshi
- Shihōnage omote
- Shihōnage ura

SUWARIWAZA

1. Kōkyū hō

5° KYŪ (GOKYŪ)

4 MESI dal conseguimento del 6° Kyu E 30 ORE DI PRATICA - 1 STAGE DI FORMAZIONE*

TAISABAKI

- Tenkan
- Irimi tenkan
- Mae ukemi
- Ushiro ukemi
- Gyaku ukemi

TACHIWAZA

1. Katate dori

- Shihōnage ura
- Ikkyō omote
- Ikkyō ura
- Kotegaeshi

2. Shōmen uchi

- Ikkyō omote
- Ikkyō ura
- Nikyō omote
- Nikyō ura
- Kotegaeshi

SUWARIWAZA

1. Kata dori

- Ikkyō omote
- Ikkyō ura

2. Shōmen uchi

- Ikkyō omote
- Ikkyō ura

4° KYŪ (YONKYŪ)

6 MESI dal conseguimento del 5° Kyu E 60 ORE DI PRATICA - 2 STAGE DI FORMAZIONE*

TAISABAKI

- Tenkan
- Ushiro tenkan
- Irimi tenkan (in ginocchio)
- Ukemi
- Okuri ashi - Tsugi ashi - Ayumi ashi

TACHIWAZA

1. Ai hanmi katate dori

- Nikyō omote
- Nikyō ura

PROGRAMMA ESAMI DI GRADO KYU



2. Katate dori

- Nikyō omote
- Nikyō ura
- Iriminage
- Kotegaeshi

3. Kata dori

- Ikkyō omote
- Ikkyō ura
- Nikyō omote
- Nikyō ura

4. Ryōte dori

- Tenchinage

SUWARIWAZA

1. Shōmen uchi

- Ikkyō omote
- Ikkyō ura
- Nikyō omote
- Nikyō ura

HANMIHANTACHIWAZA

1. Katate dori

- Shihōnage omote
- Shihōnage ura

3° KYŪ (SANKYŪ)

8 MESI dal conseguimento del 4° Kyu E 100 ORE DI
PRATICA - 2 STAGE DI FORMAZIONE*

TAISABAKI

- Shihōgiri
- Ikkyō Undo
- Yoko Ukemi

TACHIWAZA

1. Katate dori

- Sankyō omote
- Sankyō ura
- Yonkyō omote
- Yonkyō ura
- Naname kokyū nage
- Soto kaiten nage
- Uchi kaiten nage
- Sumi otoshi

2. Ryōte dori

- Ikkyō
- Shihōnage
- Kotegaeshi
- Iriminage

3. Shōmen uchi

- Sankyō
- Gokyō
- Sumi otoshi

4. Yokomen uchi

- Ikkyō
- Nikyō
- Shihōnage
- Kotegaeshi
- Iriminage

SUWARIWAZA

1. Shōmen uchi

- Kotegaeshi
- Iriminage

HANMIHANTACHIWAZA

1. Katate dori

- Kaiten nage

PROGRAMMA ESAMI DI GRADO KYU

- Ikkyō

2. Shōmen uchi

- Iriminage

USHIROWAZA

1. Ushiro ryōte dori

- Ikkyō
- Kotegaeshi
- Iriminage
- Kokyunage

2° KYŪ (NIKYŪ)

10 MESI dal conseguimento del 3° Kyu E 120 ORE DI
PRATICA - 2 STAGE DI FORMAZIONE**

TACHIWAZA

1. Kata dori

- Sankyō
- Yonkyō
- Shihōnage

2. Kata dori menuchi

- Ikkyō
- Nikyō
- Kotegaeshi
- Shihōnage
- Iriminage
- Kokyu nage

3. Katate ryōte dori

- Kokyū nage
- Ikkyō
- Nikyō
- Iriminage
- Kotegaeshi



- Kokyu nage

4. Mune dori

- Shihōnage

5. Mae ryōkata dori

- Naname kokyū nage
- Aiki otoshi

6. Shōmen uchi

- Shihōnage
- Soto kaiten nage
- Uchi kaiten nage

7. Yokomen uchi

- Sankyō
- Yonkyō omote
- Yonkyō ura
- Naname kokyunage

8. Chūdan tsuki

- Ikkyō
- Iriminage
- Kotegaeshi

9. Jodan tsuki

- Ikkyō omote e ura
- Shionage omote e ura
- Sumiotoshi
- Koshinage

SUWARIWAZA

1. Shomen uchi

- ikkyō
- nykkyō
- Sankyō
- Yonkyō
- Gokkyō

PROGRAMMA ESAMI DI GRADO KYU



HANMIHANTACHIWAZA

1. Ryōte dori

- Shihōnage

2. Shōmen uchi:

- Kotegaeshi

USHIROWAZA

1. Ushiro ryōte dori

- Nikyō
- Sankyō
- Naname kokyūnage
- Shihōnage
- Kokyūnage

1° KYŪ (NIKYŪ)

12 MESI dal conseguimento del 2° Kyu E 150 ORE DI
PRATICA - 2 STAGE DI FORMAZIONE**

TACHIWAZA

1. Katate dori

- Ikkyō
- Nikyō
- Sankyō
- Sumi otoshi
- Kokyū nage
- Iriminage
- Shihōnage
- Naname kokyū nage
- Kotegaeshi
- Koshinage

2. Ryōte dori

- Ikkyō
- Kokyū nage
- Koshi nage
- Tenchinage
- Udekiminage

3. Shōmen uchi

- Ikkyō
- Nikyō
- Sankyō
- Uchi kaiten sankyō
- Kotegaeshi
- Gokyō
- Iriminage
- Kokyū nage
- Hijikimeosae

4. Yokomen uchi

- Nikyō
- Yonkyō
- Gokyō
- Kokyū nage
- Kotegaeshi
- Iriminage
- Shihōnage

5. Chūdan tsuki

- Kotegaeshi
- Soto kaiten nage
- Uchi kaiten nage
- Ude garami

6. Jodan tsuki

- Ushiro kiri otoshi
- Aiki otoshi

PROGRAMMA ESAMI DI GRADO KYU



SUWARIWAZA

1. Katate dori

- Ikkyō
- Kaitennage

2. Ryōte dori

- Shihōnage

3. Katadori

- Sankyō

4. Ryōkatadori

- Ikkyō
- Nikyō

5. Yokomen uchi

- Ikkyō
- Nikyō
- Sankyō
- Yonkyō
- Gokyō
- Iriminage

HANMIHANTACHIWAZA

1. Katate dori

- Kokyū nage
- Ikkyō
- Kaiten nage

2. Ryōte dori

- Shihōnage

USHIROWAZA

1. Ushiro ryōte dori

- Hijikimeosae

2. Ushiro ryōkata dori

- Ikkyō
- Nikyō
- Sankyō
- Kotegaeshi
- Iriminage
- Shihōnage
- Naname kokyū nage
- Jūji garami

3. Ushiro eridori

- Ikkyō
- Kotegaeshi
- Shihōnage

4. Ushiro kubishime

- Kotegaeshi
- Shihōnage

** Stage Animati da Tecnici AIADA accreditati in possesso del 4° Dan o superiore*

*** Stage animati da Tecnici AIADA accreditati in possesso del 6° Dan o superiore*

ESAMI DI GRADO DAN

*I MIGLIORAMENTI ARRIVANO PER
COLORO CHE SI ALLENANO DI
CONTINUO.*

— MORIHEI UESHIBA

Prendere la cintura nera e indossare lo *Hakama* nel mondo dell'Aikidō rappresenta un ingresso, un passaggio di confine. È come varcare una porta verso un percorso che si snoda attraverso la pratica costante e l'approfondimento delle tecniche.

Una volta raggiunta la cintura nera, lo studio dell'Aikidō assume una nuova profondità. Non si tratta più solo di apprendere le basi ma, piuttosto, di affinare l'uso del corpo e della propria energia vitale. Ogni movimento diventa un'opportunità per esplorare la connessione tra mente, spirito e fisicità. La cintura nera è come un sigillo che conferma l'impegno e la dedizione spesi nello studio dell'Aikidō.

Inoltre gli **Yūdansha**, coloro che hanno raggiunto questo livello, non sono più soltanto allievi avanzati, ma hanno anche un ruolo importante nei confronti dei



principianti. Sono chiamati a essere esempi viventi, modelli da seguire e il loro compito è anche quello di guidare i nuovi arrivati verso la via comune dell'Aiki. In questo modo, la cintura nera non è solo un simbolo di competenza tecnica, ma anche di responsabilità sociale. È un invito a condividere la conoscenza, a sostenere gli altri lungo il loro percorso e a mantenere vivo lo spirito dell'Aikidō per le generazioni future.

PROGRAMMA ESAMI DI GRADO DAN



1° DAN Shodan

1 anno di pratica effettiva e costante dal conseguimento del 1° Kyu

Tutte le tecniche di base studiate per gli esami Kyu nelle forme:

- *Suwariwaza*
- *Hanmihantachiwaza*
- *Tachiwaza*
- *Ushirowaza*

2° DAN Nidan

2 anni di pratica effettiva e costante dal conseguimento del 1° Dan

Tutto il programma studiato per l'esame di *Shodan*, mostrando un chiaro miglioramento.

In aggiunta:

- *Jiyūwaza*
- *Tachidori*
- *Jōdori*

3° DAN Sandan

3 anni di pratica effettiva e costante dal conseguimento del 2° Dan

Tutto il programma studiato per l'esame di *Nidan*, mostrando un chiaro miglioramento.

In aggiunta:

- *Randori*
- *Jonagewaza*
- *Tantō dori*

4° DAN Yondan

4 anni di pratica effettiva e costante dal conseguimento del 3° Dan

Tutto il programma studiato per l'esame di *Sandan*, mostrando un chiaro miglioramento.

In aggiunta:

- *Futaridori*

5° DAN Godan

Nomina diretta da parte del Presidente AIADA su proposta del Comitato Tecnico Nazionale.

6° DAN Rokudan

Nomina diretta da parte del Presidente AIADA su proposta del Comitato Tecnico Nazionale.

7° DAN Shichidan

Nomina diretta da parte del Presidente AIADA su proposta del Comitato Tecnico Nazionale.

Per la progressione dei gradi Dan è richiesta la partecipazione regolare ai seminari associativi.

Per quanto non trattato nel presente programma è necessario riferirsi all'Art. 2 del Regolamento Tecnico-Didattico.

PROGRAMMA ESAMI DI GRADO DAN



ARMI*

TANTŌ DORI

| Tecnica | 1° Dan | 2° Dan | 3° Dan | 4° Dan |
|-----------------------|--------|--------|--|--|
| Shōmenuchi Uchi Honte | - | - | - Gokyō - Sankyō - Kotegaeshi | - Gokyō - Sankyō - Kotegaeshi |
| Yokomenuchi Gyakute | - | - | - Gokyō - Shihōnage - Naname Kokyūnage | - Gokyō - Shihōnage - Naname Kokyūnage |
| Tsuki Honte | - | - | - Jiyū Waza | - Jiyū Waza |

JŌ e BOKKEN

| Tecnica | 1° Dan | 2° Dan | 3° Dan | 4° Dan |
|---------|--------------|--------------|---|--|
| JŌ | 10 JŌ SUBURI | 20 JŌ SUBURI | 20 JŌ SUBURI 6 JŌ NAGE 6 JŌ DORI 4 KUMI JŌ | 20 JŌ SUBURI 6 JŌ NAGE 6 JŌ DORI |
| BOKKEN | KESA GIRI | 4 KUMI TACHI | 4 KUMI TACHI | 5 KUMI TACHI |

* Il programma di esami relativo alle armi è indicativo e discende dalla formazione storica delle origini dell'Accademia. Nel rimarcare la volontà di apertura dell'Accademia si sottolinea che altri stili di studio delle armi sono sempre accolti con favore.

GLOSSARIO

AI: UNIONE, FUSIONE, COLLEGAMENTO

KI: ENERGIA

DŌ: LA VIA



AI

Unione, armonia.

AIHANMI

lett. Stessa metà del corpo, posizione con stesso piede avanti di tori e uke.

AIKITAISŌ

Metodo di allenamento nello Aikidō.

ASHI

Piede.

ATEMI

Colpo, percussione.

AYUMI ASHI

Muovere i piedi in modo che uno superi l'altro durante il passo.

BOKKEN

Spada di legno.

BUTSUKARI

Studio delle tecniche in movimento (Definito anche *uchi-komi*).

CHIBURI

Movimento brusco del polso per pulire la lama del Katana.

CHŪDAN

Parte dell'addome corrispondente al plesso solare.

CHŪDAN TSUKI

Pugno diretto in corrispondenza del plesso solare.

DŌ

La via.

EMBUKAI

Dimostrazione aperta al pubblico.

ERI

Parte alta del bavero

ERIDORI

Presa al bavero

FUNAKOGI

Esercizio del remare equivalente di *TORIFUNE*

FURUTAMA

Esercizio di concentrazione del KI

FUTARI DORI

Tecniche di attacco contemporaneo di due persone

KAMAE

Posizione di guardia

GASSHŌ

Posizione di concentrazione in piedi con le mani congiunte e i piedi uniti

GAESHI

Rovescio

GEDAN

Parte dell'addome corrispondente al basso ventre.

GEDAN TSUKI

Pugno alla parte bassa del ventre.

GO

Cinque.

GOKYŌ

Tecnica numero cinque.

GYAKU

Opposto (guardia contraria), inverso.

GYAKU HANMI

Posizione inversa di uke e tori, guardia opposta.

HACHI

Otto.

GLOSSARIO

HAISHIN UNDŌ

Esercizio a coppie con flessione e stiramento della schiena.

HAISHU

Dorso della mano.

HAISOKU

Collo del piede.

HAITO

Interno della mano.

HAKAMA

Indumento tradizionale giapponese. E' una sorta di gonna pantalone con le pieghe.

HANMI HANDACHI WAZA

Tecniche con Tori in posizione seduta e uke in piedi.

HAPPŌ

Otto direzioni.

HAPPŌ GIRI

Movimento in otto direzioni.

HARA

Centro dell'energia; 4 dita circa sotto l'ombelico, e 4 dita circa all'interno.

HIDARI

Sinistra.

HIDARI HANMI

corpo rivolto verso l'altro dal lato sinistro

HIJI

Gomito.

HIJI DORI

presa al gomito

HIJI KIME OSAE

Immobilizzazione del gomito.

HINERI

Eseguire una torsione.

HITSUI

Ginocchio.

HIZA GASHIRA

Rotula.

IBUKI

Tecnica di respirazione sonoramente percepibile che inizia dallo *hara*

ICHI

Uno.

ICHIBAN

Primo

ĪE

No.

IKKYŌ

Prima tecnica

IRIMI

Entrata in avanti

IRIMI ISSOKU

Entrata con solo un passo.

IRIMI TENKAN

Entrata e rotazione del corpo

IRIMINAGE

Tecnica base di Aikidō con proiezione.

JIYŪ ŌWAZA

pratica libera

JŌ

Bastone usato in Aikidō lungo generalmente circa 1,26 m

JŌDAN

Parte superiore del corpo corrispondente al capo.

JŌDAN TSUKI

Pugno diritto al volto.

JŌ DORI

Tecniche su attacco con bastone.

JŪ

Dieci.

JŪ YOKU GŌ WO SEI

SURU

La morbidezza contro la forza. Il principio che si trova alla base del Budō

JŪJIGARAMI o JŪJINAGE

immobilizzazione o proiezione a croce

KACHIKAKE

Mento.

KAITEN

Rotazione di 90, 180 o 270 gradi

KAITEN NAGE

Proiezione con rotazione.

KAMAE

Posizione di guardia.

KAMI

Capelli.

KAMIDORI

Presa ai capelli.

KANSETSU

Articolazioni

KANSETSU WAZA

Tecniche di tensione e lussazione applicate alle articolazioni delle braccia.

KAO

Viso.

KARATO

Tallone.

KATA

Spalla.

KATA

Forma, modello, esempio

KATAME WAZA

Tecniche di immobilizzazione.

KATA DORI

Presa alla spalla.

KATATE RYŌTE DORI

Presa con entrambe le mani ad un polso (anche *Morotedori*).

KATATE DORI

Presa con una mano ad un polso.

KEIKOGI

Indumento di cotone intrecciato (nell'Aikidō è bianco) usato per la pratica.

KI

L'energia che si trova in tutte le cose dell'universo

KIAI

Espirazione diaframmatica rapida con emissione di suoni vocali.

GLOSSARIO

KI NO NAGARE

Corrente dello spirito, flusso del *Ki*.

KIRI

Esprime in generale l'azione del tagliare.

KO

Piccolo.

KOBORE

Tibia.

KOKORO

Cuore, spirito.

KOKYŪ

Respirazione del *ki*.

KOKYŪ HŌ

Esercizio di respirazione.

KOKYŪ RYOKU

Potenza del respiro.

KOKYŪ NAGE

Proiezione con poco o nullo contatto fisico. (proiezione per *kokyū*)

KOMI

Interno.

KORI

Piede.

KOSHI

Anche.

KOSHI NAGE

Proiezione con le anche.

KOTE

Avambraccio.

KOTE HINERI

Torsione del polso diretta o inversa (*Sankyō*). Terza chiave o principio.

KOTE MAWASHI

Torsione interna del polso (*Nikyō*). Seconda chiave o principio.

KOTE GAESHI

Proiezione con torsione esterna del polso.

KU

Nove.

KUBI

Collo.

KUBI SHIME

Strangolamento.

KUMITE

Combattimento.

KYŌ

Principio o chiave, esistono 5 *KYŌ* principali: *Ikkyō* - *Nikyō* - *Sankyō* - *Gokyō*.

KYOSEN

Plesso solare.

KYŪ

Livello di apprendimento da 6° a 1° che precede il DAN (da 10° a 6° per i bambini sotto i 12 anni).

MAAI

Giusta distanza dall'avversario.

MAE

In avanti, parte frontale.

MAE UKEMI

Cadute in avanti.

MAEGERI

Calcio frontale.

MEN

Faccia, volto, parte frontale.

MIGI

Destra.

MIGI HANMI

Metà (del corpo) destra.

MIMI

orecchio.

MOCHI

Afferrare con le mani.

MOROTE

Afferrare con due mani.

MUNE

Petto.

MUNEDORI

Presa al petto.

NAGE

Proiezione.

NAGE NO KATA

Le 5 proiezioni base: *Shihōnage*, *Kotegaeshi*, *Udekimenage*, *Irimi-nage*, *Kaiten nage*.

NAGE WAZA

Tecniche di proiezione.

NI

Due.

NIKYŌ

Secondo tecnica base.

OBI

Cintura.

OKURI ASHI

Movimento base dei piedi.

OMOTE

Il davanti

OTOSHI

Far cadere

OYO WAZA

Tecniche applicate.

REI

Saluto di ringraziamento.

RITSUREI

Saluto rituale, eseguito in piedi.

ROKU

Sei.

ROPPŌ

Movimento opposto ad *ayumi-ashi*.

RYŌ

Entrambi.

RYŌ HIJI DORI

Presa ad entrambi i gomiti.

RYŌ KATA DORI

Presa ad entrambe le spalle.

RYŌTE MOCHI

Presa con due mani ad un polso (indicato anche come *KATATE RYŌ-TE DORI*).

RYŌTE DORI

Presa su ambo i polsi.

RYŪ

Scuola.

RYŪGI

Stile, insegnato in una scuola (*ryū*).

SA

Sinistra (anche *hidari*)

SA SOKU

Piede e lato sinistro.

GLOSSARIO

SABAKI

Movimento di base (vedi *Taisabaki*)

SAKOTSU

Clavicola.

SANKAKU TAI

Posizione del corpo in forma triangolare.

SANKYŌ

Terzo principio o chiave, immobilizzazione dell'avversario con torsione del polso.

SAYA

Fodero del Katana

SEIKA NO ITTEN

centro dell'uomo punto unico (vedi *hara*, *seika tanden*)

SEIKA TANDEN

Punto situato a circa 4 dita sotto e all'interno dell'ombelico. Il centro del *ki*.

SEIZA

Sedere sui talloni.

SHI

Dito.

SHIHAN

Titolo onorifico attribuito a maestri di alto gradi che si sono distinti per merito.

SHIHŌ

Quattro direzioni.

SHIHŌ GIRI

Taglio su quattro lati.

SHIHŌ NAGE

Tecnica base di Aikidō (lett. *Proiezione 4*)

SHIKI

Coraggio dettato dal *Ki*.

SHIKKŌ

Camminare sulle ginocchia.

SHIME

Strangolamento (anche *Jime*).

SHINOGI

Longitudinale del dorso della spada giapponese.

SHINTAI

Muovere il corpo facendo scivolare i piedi sul suolo.

SHITA

Sotto.

SHIZENTAI

Quando ci si trova in una posizione naturale. I piedi corrispondono alle spalle.

SHŌMEN

Frontale.

SHŌMEN UCHI

Colpo frontale.

SHICHI

Sette.

SŌBI

Parte bassa del polpaccio.

SODE

Manica del *keikogi*.

SŌTAI DŌSA

Esercizi preparatori a coppie.

SOTO

Fuori, esterno.

SUTEMI WAZA

Tecnica di sacrificio utilizzata come espediente per poter avere la meglio.

SUWARI WAZA

Tecniche eseguite in ginocchio.

TACHI

Stare in piedi.

TACHI DORI

Tecniche difensive su attacco con spada.

TACHI WAZA

Tecniche eseguite in piedi.

TAE

Piede.

TAI

Corpo.

TAI NO HENKA

Cambio di posizione.

TAI SABAKI

Tecniche di spostamento del corpo, ruotando il corpo sulle punte dei piedi.

TANDEN

Centro della regione addominale, idealmente tre dita sotto l'ombelico. (v. *seika tanden*).

TANDOKU DŌSA

Esercizi preparatori individuali.

TANTŌ

Pugnale.

TANTŌ DORI

Tecniche difensive su attacco di pugnale.

TATAMI

Stuoia fatta in paglia di riso (materasso).

TE

Mano

TE HODOKI

Liberare le mani.

TE GATANA

Mano come spada.

TEKUBI

Polso.

TEKUBI OSAE

Immobilizzazione al polso (vedi *Yonkyō*). Quarto principio o chiave di immobilizzazione.

TEKUBI UNDŌ

Esercizi di mobilizzazione e flessibilità dei polsi.

TEKUBI WAZA

Tecniche di polso.

TEN

Cielo.

TENCHI NAGE

Proiezione cielo-terra. Cambio di posizione con movimento circolare della gamba posteriore.

TORI

Chi esegue le tecniche.

TORIFUNE

Esercizio del remare. Usato anche con il termine *Funakogi*.

GLOSSARIO

TORU

Prendere

TSUBA

Elsa della *katana* giapponese.

TSUGI A

Seguire.

TSUGI ASHI

Far scivolare in avanti il piede posteriore sino a toccare quello anteriore.

TSUGU

Unire.

TSUKA

Impugnatura della *katana*.

TSUKI

Pugno.

TSUMA

Dita dei piedi.

U

Destra.

UCHI

Dentro.

UDE

Braccio.

UDE NOBASHI

Immobilizzazione con leva sul braccio (v. *Gokyo*).

UDE OSAE

Immobilizzazione del braccio a terra (v. *Ikkyō*).

UDE KIME NAGE

Proiezione con leva al braccio.

UKE

Colui che riceve la tecnica

UKEMI

Cadute. Si distinguono in *Mae ukemi* (avanti), *Ushiro ukemi* (indietro), *Yokoukemi* (di lato).

UKERU

Ricevere.

URA

Retro laterale, rovescio (rispetto all'avversario).

USHIRO

Indietro.

USHIRO UKEMI

Cadute all'indietro.

USHIROWAZA

Tecniche di attaccato da dietro.

WAKI GATAME

Chiave articolare di braccio eseguita al suolo lateralmente.

WAKI ZASHI

Spada giapponese corta (letteralmente, compagno di cintura).

WAZA

tecniche.

YOKO

Lato.

YOKOMEN UCHI

Colpo laterale con taglio dall'alto verso il basso, di solito al collo.

YOKO UKEMI

Caduta laterale.

YON

Quattro.

YONKYŌ

Quarto principio o chiave (*tekubi osae*).

ZA HŌ

Modo di sedere sui talloni.

ZA REI

Tradizionale eseguito in ginocchio.

ZŌRI

Sandali di paglia intrecciata

ZUBON

Pantaloni del *keikogi*.

RINGRAZIAMENTI

Il presente programma è stato redatto dal Comitato Tecnico Nazionale, al quale va il ringraziamento di tutta l'Associazione.

*Inoltre, un ringraziamento speciale va al **Maestro Antonio Marchetti** che, grazie al suo fattivo e concreto intervento, ha reso possibile la stesura definitiva di questo elaborato.*

*Infine, hanno collaborato al lavoro redazionale fornendo preziosi suggerimenti ed indicazioni i Maestri e Shihan Aikikai: **Sandro Caccamo, Franco Cuzzupè e Daniele Granone.***

La struttura grafica e l'impaginazione sono stati curati da Alessandro Ferrante componente il Consiglio Direttivo AIADA.

Redatto nel mese di maggio 2024



PROGRAMMI DI ESAME

**Accademia Italiana di Aikidō
e Discipline Affini**

www.accademiaitalianadiaikido.org | segreteria@raccademiaitalianadiaikido.org