



1 - Programma Tecnico dan PROGETTO AIKIDO C.S.E.N.

KUMIWAZA			AIKI-TAISO TAI SABAKI	KATA JO / KATA BOKKEN
1° DAN SHODAN ALLENATORE ----- 120 ore - 1 Anno dopo 1° Kyu	34- Yokomenuchi (5 tecniche) 35- Ushirotekubidori (5 tecniche) 36- Ryotedori (5 tecniche) 37- Katatedori (5 tecniche) 38- Katatedori Ryotemochi (5 tecniche) 39- Katatekosadori (5 tecniche) 40- Tantodori (5 tecniche) 41- Bokken - Kata 42- Jo- Kata 43- Randori (3 persone)	- Attacco laterale - Presa ai polsi da dietro - Presa ai polsi dal davanti - Presa al polso dalla stessa parte - Presa al braccio con 2 mani - Presa incrociata polso		Nel rispetto delle scuole esistenti si richiederà al candidato di eseguire una dimostrazione di Kata di JO o di BOKKEN.
2° DAN NIDAN ISTRUTTORE ----- 240 ore - 2 Anni dopo 1° dan	44- Munatsuki (5 tecniche) 45- Katadori Menuchi (5 tecniche) 46- Shomenuchi (5 tecniche) 47- Ryokatadori (5 tecniche) 48- Bokken Dori (5 tecniche) 49- Jonage (5 tecniche) 50- Jodori (5 tecniche) 51- Bokken (Kata) 52- Jo Kata + applicazione 53- Randori (4 persone)	- Presa alla spalla e attacco alla testa - Presa alle spalle davanti		
3° DAN SANDAN ISTRUTTORE ----- 350 ore 3 Anni dopo 2° dan	54- Zagi (5 tecniche) 55- Zagi Handachi (5 tecniche) 56- Ushiro Katadori (5 tecniche) 57- Keri (5 tecniche) 58- Jo (Kata di JO) 59- Bokken (Kata) 60- Kumitachi 61- Kumi Jo 62- Randori (5 persone)	- Presa alle spalle da dietro - Calci - Kata di bokken applicato - Kata di jo applicato		
4° DAN YONDAN ISTRUTTORE ----- 400 ore 4 Anni dopo 3° dan	Chi non è interessato al grado di Maestro, potrà sostenere l'esame tecnico. Per l'esame tecnico , le tecniche saranno richieste dalla commissione d'esame.			
4° DAN YONDAN MAESTRO ----- 400 ore 4 Anni dopo 3° dan	63- Tenere una lezione 64- Kenko Taiso 65- Aiki Taiso - tai sabaki 66- Ki Test nella postura 67- Misogi respirazione 68- Meditazione e Respirazione	- Capacità di trasmettere e impostare lezione - Ginnastica esercizi - Un metodo di respirazione - Tecnica della erspirazione e della meditazione		