



*PROGRAMA TÉCNICO para EXAMES AIKIKAI*

*na*

*AKP - AIKIKAI DE PORTUGAL*

*(2015)*



HOMBU DOJO GRADING SYSTEM													
Exam. for Grade of:	Prerequisite for Exam:	CONTENTS											
		Ikkyo	Nikyo	Sankyo	Yonkyo	Gokyo	Shiho-nage	Irimi-nage	Kote-gaeshi	Kaiten-nage	Tenchi-nage	Jiyuwaza	Kokyu-ho
5th Kyu	30 days of practice	Shomen-uchi					Katatedori	Shomen-uchi					Sitting
4th Kyu	40 days of practice after obtaining 5th Kyu	Shomen-uchi	Katadori				Yokomen-uchi	Shomen-uchi					Sitting
3rd Kyu	50 days of practice after obtaining 4th Kyu	Shomen-uchi (Sitting and Standing)					Ryotedori Yokomen-uchi	Shomen-uchi Tsuki			Ryotedori		Sitting
2nd Kyu	50 days of practice after obtaining 3rd Kyu	Shomen-uchi (Sitting and Standing) Katadori (Sitting and Standing)					Katatedor (Hanmi-handachi)	Shomen-uchi Tsuki (Standing) Katatedor		Katatedor	Ryotedori	Katatedor	Sitting
1st Kyu	60 days of practice after obtaining 2nd Kyu	Shomen-uchi (Sitting and Standing) Yokomen-uchi (Sitting and Standing) Katadori (Sitting and Standing) Ushiro Ryotedori				Yokomen-uchi	Katatedor Ryotedori (Hanmi-handachi & Standing)	Shomen-uchi Tsuki Katatedori			Ryotedori	Katatedor Ryotedori Morotedori	Sitting Standing
1st Dan	70 days of practice after obtaining 1st Kyu	Unarmed techniques (sitting,sitting vs. standing,standing techniques for strikes, thrusts, all forms of grasping shoulders, elbows, collar, wrists and hands; all techniques from the rear)											
2nd Dan	Minimum 1 year since 1st dan, with 200 days of practice	Same as above plus Tantodori and Futarigake Submit an article on some Aikido-related subject.											
3rd Dan	Minimum 2 years since 2nd dan, with 300 days of practice	Same as above plus Tachidori , Jodori and Taninzugake Same as above (Topics will be assigned)											
4th Dan	Minimum 3 years since 3rd dan, with 400 days of practice	Jiyuwaza for all of the above plus a short essay											

## AIKIKAI FOUNDATION Aikido World Headquarters

17-18 Wakamatsu Cho, Shinjuku-ku, Tokyo, 162-0056 Japan

**5° KYU »»» AMARELO »»» (30 dias x 1,5h) = 45 HORAS**

SUWARI WAZA (técnicas no chão atacante e executante)

RYOTE DORI »»» KOKYU-HO

TACHI WAZA (técnicas em pé, atacante e executante)

SHOMEN UCHI »»» IKKYO Irimi NAGE

KATATE DORI »»» SHI HO NAGE

**4° KYU »»» LARANJA »»» (40 dias x 1,5 h) = 60 HORAS**

SUWARI WAZA (técnicas no chão atacante e executante)

RYOTE DORI »»» KOKYU – HO

TACHI WAZA (técnicas em pé, atacante e executante)

SHOMEN UCHI »»» IKKYO Irimi NAGE

KATA DORI »»» NIKYO

YOKOMEN UCHI »»» SHI HO NAGE

**3° KYU »»» VERDE »»» (50 dias x 1,5 h) = 75 HORAS**

SUWARI WAZA (técnicas no chão atacante e executante)

RYOTE DORI »»» KOKYU – HO

SHOMEN UCHI »»» IKKYO; NIKYO; SANKYO; YONKYO

TACHI WAZA (técnicas em pé, atacante e executante)

SHOMEN UCHI »»» IKKYO; NIKYO; SANKYO; YONKYO;

»»» Irimi NAGE; KOTE GAESHI

TSUKI »»» Irimi NAGE; KOTE GAESHI

YOKOMEN UCHI »»» SHI HO NAGE

RYOTE DORI »»» SHI HO NAGE; TEN CHI NAGE

**2° KYU »»» AZUL »»» (50 dias x 1,5 h) = 75 HORAS**

**SUWARI WAZA** (técnicas no chão atacante e executante)

RYOTE DORI	»»»	KOKYU – HO
SHOMEN UCHI	»»»	IKKYO; NIKYO; SANKYO; YONKYO
KATA DORI	»»»	IKKYO; NIKYO; SANKYO; YONKYO

**HANMI HANDACHI WAZA** (técnicas no chão contra atacante de pé)

KATATE DORI	»»»	SHI HO NAGE
-------------	-----	-------------

**TACHI WAZA** (técnicas de pé atacante e executante)

SHOMEN UCHI	»»»	IKKYO; NIKYO; SANKYO; YONKYO
	»»»	IRIMI NAGE; KOTE GAESHI
TSUKI	»»»	IKKYO; NIKYO; SANKYO; YONKYO
	»»»	IRIMI NAGE; KOTE GAESHI
KATATE DORI	»»»	IKKYO; NIKYO; SANKYO; YONKYO
	»»»	IRIMI NAGE; KOTE GAESHI; KAITEN NAGE
RYOTE DORI	»»»	TENCHI NAGE
KATATE DORI	»»»	JIYU WAZA

**1º KYU »»» CASTANHO »»» 60 dias x 1,5 horas) = 90 HORAS**

**SUWARI WAZA** (técnicas no chão atacante e executante)

RYOTE DORI	»»»	KOKYU – HO
SHOMEN UCHI	»»»	IKKYO; NIKYO; SANKYO; YONKYO
YOKOMEN UCHI	»»»	IKKYO; NIKYO; SANKYO; YONKYO
KATA DORI	»»»	IKKYO; NIKYO; SANKYO; YONKYO

**HANMI HANDACHI WAZA** (técnicas no chão contra atacante de pé)

KATATE DORI	»»»	SHI HO NAGE
RYOTE DORI	»»»	SHI HO NAGE

**TACHI WAZA** (técnicas de pé atacante e executante)

RYOTE DORI	»»»	KOKYU – HO
SHOMEN UCHI	»»»	IKKYO; NIKYO; SANKYO; YONKYO
	»»»	IRIMI NAGE; KOTE GAESHI; KAITEN NAGE
YOKOMEN UCHI	»»»	IKKYO; NIKYO; SANKYO; YONKYO; GOKYO
	»»»	IRIMI NAGE; KOTE GAESHI
KATA DORI	»»»	IKKYO; NIKYO; SANKYO; YONKYO
	»»»	IRIMI NAGE; KOTE GAESHI
TSUKI	»»»	IRIMI NAGE; KOTE GAESHI; KAITEN NAGE
KATATE DORI	»»»	IRIMI NAGE; KOTE GAESHI; KAITEN NAGE
RYOTE DORI	»»»	TENCHI NAGE
KATATE DORI	»»»	JIYU WAZA
RYOTE DORI	»»»	JIYU WAZA
MOROTE DORI	»»»	JIYU WAZA
MOROTE DORI	»»»	KOKYO-HO
USHIRO WAZA		(técnicas pelas costas)
RYOTE DORI	»»»	IKKYO; NIKYO; SANKYO; YONKYO



***1ºDAN » SHODAN » PRETO » 70 DIAS » 105 H***

TODAS AS TÉCNICAS COM MÃOS NUAS EM SW, HHW, TW, COM BATIMENTO, ESTOCADA; PEGA NOS OMBROS, COTOVELO, GOLA, PULSOS E MÃOS; TODAS AS TÉCNICAS EM USHIRO.

***2ºDAN » NIDAN » PRETO 1 ANO / 200 DIAS » 300 H***

AS MESMAS TÉCNICAS DE 1º DAN + TANTO DORI + FUTARIGAKE  
SUBMETER UM ARTIGO DE AIKIDO.

***3ºDAN » SANDAN » PRETO 2 ANOS / 300 DIAS » 450 H***

AS MESMAS TÉCNICAS DE 2º DAN + TACHI DORI + JODORI + TANINZUGAKE +  
ARTIGO COM TEMA ATRIBUIDO PARA SUBMETER.

***4ºDAN » YODAN » PRETO 3 ANOS / 400 DIAS » 600 H***

JIYU WAZA EM TODOS OS TRABALHOS E UMA BREVE DISSERTAÇÃO.



## NOTAS

1 - Antes de proceder ao exame:

1.1 - Confirmar tempo mínimo exigível.

1.2 - Procurar ter os formulários de pedido de exame três dias antes do evento.

2 - Os artigos a comentar devem ser escritos.

3 - A avaliação global do treino do aluno (ano completo – Inverno e Verão) deve ser considerada.

4 – Idade mínima para:

Shodan » 15 anos

Yodan » 22 anos

Rokudan » 40 anos

Nanadan » 60 anos

5 - O exame de KYU deve ser feito no Dôjo onde o praticante pratica. A possibilidade de fazer exame em outro Dôjo implica a aprovação de ambos os Dôjos em questão.

6 - Os examinandos em prova devem ter a mesma graduação.

7 - A técnica em execução à Esquerda e à Direita em Omote e em Ura, só muda quando o examinador ordenar; até lá, o ataque e a técnica devem continuar ininterruptamente.

8 - Bases indispensáveis a ter para DAN

SHISEI (postura)

KAMAE (guarda)

KIRYOKU (vitalidade)

SEISHIN JOTAI (estado mental)

METSUKE (atenção física e mental)

MA AI (espaço distância)

ARUKIKATA (marcha no tapete)

TAI SABAKI (deslocamento)

KOKYU (respiração)

KOKYU RYOKU (coordenação da força física e ritmo respiratório)

SHOKUDO (rapidez)

KO RYOKU (eficácia)

REIGISAHO (etiqueta)

NICHIJO NO TAIDO (atitude geral na vida)

## LEGENDA

SW	-	Suwari Waza	-	Técnicas de joelhos
----	---	-------------	---	---------------------

HHW	-	Hanmi Handachi Waza	-	Técnicas Joelhos/de pé
-----	---	---------------------	---	------------------------

TW	-	Tachi Waza	-	Técnicas de pé
----	---	------------	---	----------------

MAE	-	MAE WAZA	-	Técnicas de frente
-----	---	----------	---	--------------------

USH	-	USHIRO WAZA	-	Técnicas por trás
-----	---	-------------	---	-------------------

As Técnicas ACUMULAM com as das Graduações anteriores.

**\*\*\*\*\***