



# 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. Kokyū 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 omote
- 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

#### 2. Katate dori

- Nikyō omote

# PROGRAMMA ESAMI DI GRADO KYU

- 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
- Ikkyō

### **2. Shōmen uchi**

- Iriminage

# PROGRAMMA ESAMI DI GRADO KYU



## USHIROWAZA

### 1. *Ushiro ryōte dori*

- Ikkyō
- Kotegaeshi
- Iriminage
- Kokyū nage

---

## 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
- Kokyū nage
- Jūji garami

### 3. *Katate ryōte dori*

- Kokyū nage
- Ikkyō
- Nikyō
- Iriminage
- Kotegaeshi
- Kokyū nage

### 4. *Mune dori*

- Ikkyō
- 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 kokyū nage

### 8. *Chūdan tsuki*

- Ikkyō
- Iriminage
- Kotegaeshi

### 9. *Jodan tsuki*

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

## SUWARIWAZA

### 1. *Shomen uchi*

- Ikkyō
- Nikyō
- Sankyō
- Yonkyō
- Gokkyō

## HANMIHANTACHIWAZA

### 1. *Ryōte dori*

- Shihōnage

### 2. *Shōmen uchi:*

- Kotegaeshi



# PROGRAMMA ESAMI DI GRADO KYU



## USHIROWAZA

### 1. *Ushiro ryōte dori*

- Nikyō
- Sankyō
- Naname kokyū nage
- 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

## SUWARIWAZA

### 1. *Katate dori*

- Ikkyō
- Kaitennage

### 2. *Ryōte dori*

- Shihōnage

### 3. *Katadori*

- Sankyō

### 4. *Ryokatadori*

- Ikkyō
- Nikyō

# PROGRAMMA ESAMI DI GRADO KYU



## **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 *Yūdansa*, 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 e 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.

## JİYŪ 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 RYŌTE 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. *Gokyō*).

## UDE OSAE

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

## 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**