

# 6 KYU

## Centura Albă

### 1. Rei (Salut)

- \* Ritsurei (Salutul din picioare)
- \* Zarei (Salutul din seiza)

### 2. Kamae (Poziți de gardă)

- \* Migi Kamae (Gardă pe dreapta)
- \* Hidari Kamae (Gardă pe stânga)

### 3. Ukemi Waza (Tehnici de Cădere)

- \* Mae Ukemi (Căderea Inainte)
- \* Ushiro Ukemi (Căderea Inapoi)

### 4. Sabaki Waza (Tehnici de Deplasare)

- \* Tenkai Ashi (Pivotarea pe ambele picioare)
- \* Ayumi Ashi (Deplasarea prin pas adăugat)
- \* Tsugi Ashi (Deplasarea prin alunecare)

### 5. Nage Waza (Tehnici de Aruncare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma
1.	Katate Tori Ai Hanmi	Shiho Nage	Poz

### 6. Katame Waza (Tehnici de Fixare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma
1.	Katate Tori Ai Hanmi	Ude Osae (Ikkyo)	Poz

### 7. Jo Waza (Tehnici de Baston)

- \* Salutul
- \* Kamae (Poziția de gardă)
- \* Deplasarea Tsugi Ashi urmată de lovitura Shomen Tsuki

### 8. Ken Waza (Tehnici de Sabie)

- \* Salutul
- \* Kamae (Poziția de gardă)
- \* Lovitura Shomen Uchi

# 6 KYU I

## Centura Albă cu o trestă

### 1. Ukemi Waza (Tehnici de Cădere)

- \* Yoko Ukemi ( Căderea Laterală)
- \* Mae Ukemi cu o bătaie

### 2. Sabaki Waza (Tehnici de Deplasare)

- \* Tenkan Ashi ( Pivotare pe un pas/ Tai Sabaki pe un pas)
- \* Kaiten Ashi ( Deplasarea Circulară)
- \* Shikko ( Deplasarea din Seiza)

### 3. Nage Waza ( Tehnici de Aruncare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma
1.	Katate Tori Ai Hanmi	Irimi Nage	Poz
2.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Shiho Nage	Poz

### 4. Katame Waza (Tehnici de Fixare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma
1.	Katate Tori Ai Hanmi	Ude Osae (Ikkyo)	Neg

### 5. Jo Waza (Tehnici de Baston)

- \* Deplasarea Ayumi Ashi urmată de lovitura Shomen Tsuki
- \* Tenkan Ashi urmată de lovitura Shomen Uchi

### 6. Ken Waza (Tehnici de Sabie)

- \* Lovitura Shomen Uchi în patru direcții
- \* Deplasarea Tsugi Ashi urmată de lovitura Shomen Uchi
- \* Exercițiul de concentrare

## 6 KYU II

### Centura Albă cu două trese

#### 1. Ukemi Waza (Tehnici de Cădere)

- \* Mae Ukemi cu două băți
- \* Mae Ukemi peste obstacol

#### 2. Sabaki Waza (Tehnici de Deplasare)

- \* Tai Sabaki pe trei pași
- \* Tai Sabaki pe doi pași

#### 3. Nage Waza (Tehnici de Aruncare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma
1.	Katate Tori Ai Hanmi	Shiho Nage	Neg
2.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Shiho Nage	Neg

#### 4. Katame Waza (Tehnici de Fixare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Ude Osae (Ikkyo)	Poz

#### 5. Jo Waza (Tehnici de Baston)

- \* Sabaki pe doi pași urmată de lovitura Shomen Uchi
- \* Deplasarea în patru direcții urmată de lovitura Shomen Tsuki
- \* Tenkan Ashi urmată de lovitura Shomen Tsuki

#### 6. Ken Waza (Tehnici de Sabie)

- \* Lovitura Yokomen Uchi
- \* Deplasarea Ayumi Ashi urmată de lovitura Shomen Uchi
- \* Eschiva și pararea aferentă lovituri Yokomen Uchi

# 6 KYU III

## Centura Albă cu trei trese

### 1. Ukemi Waza (Tehnici de Cădere)

- \*Ushiro Ukemi peste obstacol (Forma Mae)
- \*Ushiro Ukemi peste obstacol (Forma Yoko)

### 2. Sabaki Waza (Tehnici de Deplasare)

- \*Tsugi Ashi + Tenkan Ashi + Sabaki pe doi pași
- \*Tai Sabaki pe doi pași din Seiza

### 3. Nage Waza (Tehnici de Aruncare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Irimi Nage	Poz
2.	Shomen Uchi	Irimi Nage	Poz

### 4. Katame Waza (Tehnici de Fixare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Ude Osae (Ikkyo)	Neg
2.	Shomen Uchi	Ude Osae (Ikkyo)	Poz

### 5. Jo Waza (Tehnici de Baston)

- \* Tenkan Ashi urmată de lovitura Yokomen Uchi
- \* Deplasarea în patru direcții urmată de lovitura Shomen Uchi
- \* Sabaki pe doi pași urmată de lovitura Yokomen Uchi

### 6. Ken Waza (Tehnici de Sabie)

- \* Lovitura Gyaku Yokomen
- \* Deplasarea Ayumi Ashi urmată de lovitura Yokomen Uchi
- \* Eschiva și pararea aferentă lovituri Gyaku Yokomen

# 5 KYU

## Centura Galbenă

### 1. Nage Waza ( Tehnici de Aruncare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Tori Ai Hanmi	Shiho Nage	Poz	Neg
2.	Katate Tori Ai Hanmi	Irimi Nage	Poz	Neg
3.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Shiho Nage	Poz	Neg
4.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Irimi Nage	Poz	Neg
5.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Tenchi Nage	Poz	Neg
6.	Shomen Uchi	Irimi Nage	Poz	Neg

### 2. Katame Waza ( Tehnici de Fixare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Tori Ai Hanmi	Ude Osae (Ikkyo)	Poz	Neg
2.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Ude Osae (Ikkyo)	Poz	Neg
3.	Shomen Uchi	Ude Osae (Ikkyo)	Poz	Neg

### 3. Suwari Waza ( Tehnici la sol /ambi parteneri în seiza)

Nr. Crt.	Aatacul	Tehnica
1.	Ryote Tori	Kokyu Ho

### 4. Jo Waza ( Tehnici de Baston)

- \* Kamae ( Poziția de gardă)
- \* Manevrarea Bastonului dintr-o mână în alta
- \* **Deplasarea în patru direcții urmată de lovitura :**
  - Shomen Uchi / **Shomen Tsuki** / Yokomen Uchi
- \* Tenkan Ashi , **Sabaki pe doi pași urmată de lovitura :**
  - Shomen Uchi/Shomen Tsuki/**Yokomen Uchi**

### 5. Ken Waza ( Tehnici de Sabie)

- \* **Salutul**
- \* **Exercițiul de concentrare**
- \* Cinci moduri de deplasare
- \* **Cinci moduri de lovire**
- \* Eschive aferente celor cinci lovituri
- \* Pararea celor cinci lovituri

# 5 KYU I

## Centura Galbenă cu o tresă

### 1. Nage Waza ( Tehnici de Aruncare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma
1.	Katate Tori Ai Hanmi	Ude Kime Nage	Poz
2.	Katate Tori Ai Hanmi	Kote Gaeshi	Poz
3.	Ryote Tori	Tenchi Nage	Poz
4.	Yokomen Uchi	Shiho Nage	Poz

### 2. Katame Waza (Tehnici de Fixare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma
1.	Katate Tori Ai Hanmi	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz
2.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Ude Osae (Ikkyo)	Poz
3.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz
4.	Kata Tori	Ude Osae (Ikkyo)	Poz

### 3. Suwari Waza (Tehnici la sol /ambi parteneri în seiza)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma
1.	Katate Tori Ai Hanmi	Ude Osae (Ikkyo)	Poz
2.	Katate Tori Ai Hanmi	Irimi Nage	Poz

### 4. Jo Waza (Tehnici de Baston)

Uke cu Baston

\* Eschivarea prin Sabaki a atacurilor de Baston

### 5. Ken Waza (Tehnici de Sabie)

Nage cu Bokenul

\* Degajarea și angajarea nr. 1 și nr.2

\* Degajarea nr.1 , urmată de lovitura Shomen Uchi

# 5 KYU II

## Centura Galbenă cu două trese

### 1. Nage Waza ( Tehnici de Aruncare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma
1.	Katate Tori Ai Hanmi	Ude Kime Nage	Neg
2.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kote Gaeshi	Poz
3.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Sokumen Irimi Nage	Poz
4.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Ude Kime Nage	Poz
5.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kaiten Nage Uchi	Poz

### 2. Katame Waza (Tehnici de Fixare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma
1.	Katate Tori Ai Hanmi	Kote Hineri (Sankyo)	Poz
2.	Kata Tori	Ude Osae (Ikkyo)	Neg
3.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kote Mawashi (Nikyo)	Neg

### 3. Suwari Waza (Tehnici la sol /ambi parteneri în seiza)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma
1.	Katate Tori Ai Hanmi	Ude Osae (Ikkyo)	Neg
2.	Katate Tori Ai Hanmi	Irimi Nage	Neg

### 4. Jo Waza (Tehnici de Baston)

Uke cu Baston

\* Lovituri de urmărire Shomen Tsuki folosind ambele capete ale Bastonului și ambele mâini

### 5. Ken Waza (Tehnici de Sabie)

Nage cu Bokenul

\* Degajarea și angajarea nr. 3 și nr.4

\* Degajarea nr.2 , urmată de lovitura Shomen Uchi

# 5 KYU III

## Centura Galbenă cu trei trese

### 1. Nage Waza ( Tehnici de Aruncare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kaiten Nage Uchi	Neg
2.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Ude Kime Nage	Neg
3.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Sokumen Irimi Nage	Neg
4.	Shomen Uchi	Kote Gaeshi	Poz

### 2. Katame Waza (Tehnici de Fixare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma
1.	Katate Tori Ai Hanmi	Kote Mawashi (Nikyo)	Neg
2.	Katate Tori Ai Hanmi	Kote Hineri (Sankyo)	Neg
3.	Kata Tori	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz
4.	Ushiro Ryote Tori	Kote Hineri (Sankyo)	Poz

### 3. Suwari Waza (Tehnici la sol /ambi parteneri în seiza)

Nr. Crt.	Aatacul	Tehnica	Forma
1.	Shomen Uchi	Ude Osae (Ikkyo)	Poz
2.	Shomen Uchi	Irimi Nage	Poz

### 4. Jo Waza (Tehnici de Baston)

Uke cu Baston

\* Eschivarea loviturilor de urmărire Shomen Tsuki

### 5. Ken Waza (Tehnici de Sabie)

Nage cu Bokenul

\* Degajarea și angajarea nr. 5

\* Degajarea nr. 3 și nr. 4 , urmată de lovitura Shomen Uchi

Nage cu Boken – Uke cu Boken

\* Eschive aferente celor cinci lovituri

# 4 KYU

## Centura Portodie

### 1. Nage Waza ( Tehnici de Aruncare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Tori Ai Hanmi	Kote Gaeshi	Poz	/
2.	Katate Tori Ai Hanmi	Ude Kime Nage	Poz	Neg
3.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kote Gaeshi	Poz	/
4.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Irimi Nage	Poz	Neg
5.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Ude Kime Nage	Poz	Neg
6.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kaiten Nage Uchi	Poz	Neg
7.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Sokumen Irimi Nage	Poz	Neg
8.	Ryote Tori	Tenchi Nage	Poz	Neg
9.	Yokomen Uchi	Shiho Nage	Poz	Neg
10.	Yokomen Uchi	Ude Kime Nage	Poz	Neg
11.	Shomen Uchi	Kote Gaeshi	Poz	/

### 2. Katame Waza (Tehnici de Fixare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Tori Ai Hanmi	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz	Neg
2.	Katate Tori Ai Hanmi	Kote Hineri (Sankyo)	Poz	Neg
3.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Ude Osae (Ikkyo)	Poz	Neg
4.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz	Neg
5.	Kata Tori	Ude Osae (Ikkyo)	Poz	Neg
6.	Kata Tori	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz	Neg
7.	Ushiro Ryote Tori	Kote Hineri (Sankyo)	Poz	Neg

### 3. Suwari Waza (Tehnici la sol /ambi parteneri în seiza)

Nr. Crt.	Aatacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Tori Ai Hanmi	Ude Osae (Ikkyo)	Poz	Neg
2.	Katate Tori Ai Hanmi	Irimi Nage	Poz	Neg
3.	Shomen Uchi	Ude Osae (Ikkyo)	Poz	Neg
4.	Shomen Uchi	Irimi Nage	Poz	Neg

### 4. Jo Waza (Tehnici de Baston)

Uke cu Baston

\* Eschivarea prin Sabaki a atacurilor de Baston

\* Lovituri de urmărire Shomen Tsuki folosind ambele capete ale Bastonului și ambele mâini

\* Eschivarea loviturilor de urmărire Shomen Tsuki

Uke cu Baston – Nage cu Baston

\* Pararea cu Bastonul a atacurilor de Baston

## **5. Ken Waza (Tehnici de Sabie)**

Nage cu Bokenul

- \* Cinci moduri de degajare și angajare
- \* Cinci moduri de degajare urmate de lovitura Shomen Tsuki
- \* Manevrarea Bokenului dintr-o mână în alta
- \* Combinații de deplasări și lovituri cu Bokenul

Nage cu Boken – Uke cu Boken

- \* Eschive aferente celor cinci lovituri
- \* Pararea celor cinci lovituri

# 4 KYU I

## Centura Portocalie cu o tresă

### 1. Nage Waza ( Tehnici de Aruncare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kaiten Nage Soto	Poz
2.	Katate Ryote Tori	Ude Kime Nage	Poz
3.	Ryote Tori	Shiho Nage	Poz
4.	Ushiro Ryote Tori	Shiho Nage	Poz
5.	Ushiro Ryote Tori	Irimi Nage	Poz

### 2. Katame Waza ( Tehnici de Fixare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma
1.	Katate Ryote Tori	Kote Mawashi (Nikyo)	POZ
2.	Ryote Tori	Ude Osae (Ikkyo)	POZ
3.	Ushiro Ryote Tori	Ude Osae (Ikkyo)	POZ
4.	Kata Tori Yokomen Uchi	Ude Osae (Ikkyo)	POZ
5.	Shomen Uchi	Kote Mawashi (Nikyo)	POZ
6.	Shomen Uchi	Tekubi Osae (Yonkyo)	POZ

### 3. Suwari Waza ( Tehnici la sol /ambi parteneri în seiza)

Nr. Crt.	Aatacul	Tehnica	Forma
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Ude Osae (Ikkyo)	Poz
2.	Kata Tori	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz
3.	Shomen Uchi	Kote Gaeshi	Poz

### 4. Hanmi Hantachi Waza ( Tehnici la sol /Uke în picire Nage în seiza)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Irimi Nage	Poz
2.	Shomen Uchi	Kaiten Nage Uchi	Poz

### 5. Jo Waza ( Tehnici de Baston)

Uke cu Baston

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica
1.	Shomen Tsuki	Sokumen Irimi Nage

### 6. Ken Waza ( Tehnici de Sabie)

Nage cu Boken

\* Două combinații libere de : Degajări / Deplasări / Lovituri / Angajări

## 4 KYU II

### Centura Portocalie cu două trese

#### 1. Nage Waza ( Tehnici de Aruncare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kaiten Nage Soto	Neg
2.	Katate Ryote Tori	Kote Gaeshi	Poz
3.	Ushiro Ryote Tori	Kote Gaeshi	Poz
4.	Ushiro Ryote Tori	Ude Kime Nage	Poz
5.	Yokomen Uchi	Irimi Nage	Poz

#### 2. Katame Waza ( Tehnici de Fixare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma
1.	Katate Ryote Tori	Kote Mawashi (Nikyo)	Neg
2.	Ryote Tori	Ude Osae (Ikkyo)	Neg
3.	Ushiro Ryote Tori	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz
4.	Kata Tori Yokomen Uchi	Ude Osae (Ikkyo)	Neg
5.	Shomen Uchi	Kote Hineri (Sankyo)	Poz
6.	Yokomen Uchi	Ude Osae (Ikkyo)	Poz

#### 3. Suwari Waza ( Tehnici la sol /ambi parteneri în seiza)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Ude Osae (Ikkyo)	Neg
2.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz
3.	Shomen Uchi	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz

#### 4. Hanmi Hantachi Waza ( Tehnici la sol /Uke în picire Nage în seiza)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Irimi Nage	Neg
2.	Shomen Uchi	Kaiten Nage Uchi	Neg

#### 5. Jo Waza ( Tehnici de Baston)

Uke cu Baston

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica
1.	Shomen Tsuki	Irimi Nage

#### 6. Ken Waza ( Tehnici de Sabie)

Nage cu Boken

\* Trei combinații libere de : Degajări / Deplasări / Lovituri / Angajări

## 4 KYU III

### Centura Portocalie cu trei trese

#### 1. Nage Waza ( Tehnici de Aruncare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma
1.	Katate Ryote Tori	Ude Kime Nage	Neg
2.	Ryote Tori	Shiho Nage	Neg
3.	Ushiro Ryote Tori	Shiho Nage	Neg
4.	Ushiro Ryote Tori	Irimi Nage	Neg
5.	Yokomen Uchi	Kote Gaeshi	Poz

#### 2. Katame Waza (Tehnici de Fixare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma
1.	Ushiro Ryote Tori	Ude Osae (Ikkyo)	Neg
2.	Ushiro Ryote Tori	Kote Mawashi (Nikyo)	Neg
3.	Shomen Uchi	Kote Hineri (Sankyo)	Neg
4.	Shomen Uchi	Tekubi Osae (Yonkyo)	Neg
5.	Yokomen Uchi	Kote Hineri (Sankyo)	Poz
6.	Yokomen Uchi	Tekubi Osae (Yonkyo)	Poz

#### 3. Suwari Waza (Tehnici la sol /ambi parteneri în seiza)

Nr. Crt.	Aatacul	Tehnica	Forma
1.	Kata Tori	Ude Osae (Ikkyo)	Poz
2.	Shomen Uchi	Kote Mawashi (Nikyo)	Neg
3.	Shomen Uchi	Kote Hineri (Sankyo)	Poz

#### 4. Jo Waza (Tehnici de Baston)

Uke cu Baston

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica
1.	Shomen Tsuki	Ude Osae (Ikkyo)
2.	Shomen Tsuki	Kote Hineri (Sankyo)

#### 5. Ken Waza (Tehnici de Sabie)

Nage cu Boken

\* Patru combinații libere de : Degajări / Deplasări / Lovituri / Angajări

## 3 KYU Centura Verde

### 1.Nage Waza ( Tehnici de Aruncare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kaiten Nage Soto	Poz	Neg
2.	Katate Ryote Tori	Kote Gaeshi	Poz	/
3.	Katate Ryote Tori	Ude Kime Nage	Poz	Neg
4.	Ryote Tori	Shiho Nage	Poz	Neg
5.	Ushiro Ryote Tori	Kote Gaeshi	Poz	/
6.	Ushiro Ryote Tori	Shiho Nage	Poz	Neg
7.	Ushiro Ryote Tori	Irimi Nage	Poz	Neg
8.	Ushiro Ryote Tori	Ude Kime Nage	Poz	Neg
9.	Yokomen Uchi	Irimi Nage	Poz	Neg
10.	Yokomen Uchi	Kote Gaeshi	Poz	/
11.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kokyu Ho	Poz	Neg

### 2.Katame Waza (Tehnici de Fixare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Ryote Tori	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz	Neg
2.	Ryote Tori	Ude Osae (Ikkyo)	Poz	Neg
3.	Ushiro Ryote Tori	Ude Osae (Ikkyo)	Poz	Neg
4.	Ushiro Ryote Tori	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz	Neg
5.	Kata Tori Yokomen Uchi	Ude Osae (Ikkyo)	Poz	Neg
6.	Shomen Uchi	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz	Neg
7.	Shomen Uchi	Kote Hineri (Sankyo)	Poz	Neg
8.	Shomen Uchi	Tekubi Osae (Yonkyo)	Poz	Neg
9.	Yokomen Uchi	Ude Osae (Ikkyo)	Poz	Neg
10.	Yokomen Uchi	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz	Neg
11.	Yokomen Uchi	Kote Hineri (Sankyo)	Poz	Neg
12.	Yokomen Uchi	Tekubi Osae (Yonkyo)	Poz	Neg

### 3.Suwari Waza (Tehnici la sol /ambi parteneri în seiza)

Nr. Crt.	Aatacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Ude Osae (Ikkyo)	Poz	Neg
2.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz	Neg
3.	Kata Tori	Ude Osae (Ikkyo)	Poz	Neg
4.	Kata Tori	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz	Neg
5.	Shomen Uchi	Kote Gaeshi	Poz	/

6.	Shomen Uchi	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz	Neg
7.	Shomen Uchi	Kote Hineri (Sankyo)	Poz	Neg

#### 4. Hanmi Hantachi Waza (Tehnici la sol /Uke în picire Nage în seiza)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Irimi Nage	Poz	Neg
2.	Shomen Uchi	Kaiten Nage Uchi	Poz	Neg

#### 5. Jo Waza (Tehnici de Baston)

Uke cu Baston

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica
1.	Shomen Tsuki	Irimi Nage
2.	Shomen Tsuki	Sokumen Irimi Nage
3.	Shomen Tsuki	Ude Osae (Ikkyo)
4.	Shomen Tsuki	Kote Hineri (Sankyo)

\* Primul Modul din Kata de Baston

#### 6. Ken Waza (Tehnici de Sabie)

Nage cu Boken

\* Cominați libere de : Degajări / Deplasări / Lovituri / Angajări

Nage cu Boken – Uke cu Boken

\* Pararea cu Bokenul a celor cinci lovituri / contraatac Yokomen Uchi

# 3 KYU I

## Centura Verde cu o tresă

### 1. Nage Waza ( Tehnici de Aruncare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Sumi Otoshi	Poz	Neg
2.	Katate Ryote Tori	Irimi Nage	Poz	Neg
3.	Ryote Tori	Kote Gaeshi	Poz	
4.	Kata Tori Yokomen Uchi	Kote Gaeshi	Poz	

### 2. Katame Waza ( Tehnici de Fixare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kote Hineri (Sankyo)	Poz	Neg
2.	Ushiro Ryokata Tori	Ude Osae (Ikkyo)	Poz	Neg
3.	Yokomen Uchi	Ude Nobashi (Gokyo)	Poz	Neg

### 3. Suwari Waza ( Tehnici la sol /ambi parteneri în seiza)

Nr. Crt.	Aatacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Irimi Nage	Poz	Neg

### 4. Hanmi Hantachi Waza ( Tehnici la sol /Uke în picire Nage în seiza)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kaiten Nage Soto	Poz	Neg

### 5. Jo Waza ( Tehnici de Baston)

Uke cu Baston

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica
1.	Shomen Tsuki	Kote Gaeshi

\* Primul Modul din Kata de Baston

### 6. Ken Waza ( Tehnici de Sabie)

Uke cu Boken

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica
1.	Shomen Uchi	Ude Kime Nage

Nage cu Boken

\* Executarea seriilor de numere : - 1.1.1.1.

**Notă** exemplu: 1.1.1.1. reprezintă

1	1	1	1
Degajarea nr1	Deplasarea nr1	Lovitura nr 1	Angajarea nr1

## 3 KYU II

### Centura Verde cu trei trese

#### 1. Nage Waza ( Tehnici de Aruncare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
1.	Ushiro Ryote Tori	Sokumen Irimi Nage	Poz	Neg
2.	Ushiro Ryote Tori	Aiki Otoshi	Poz	Neg
3.	Shomen Uchi	Shiho Nage	Poz	Neg
4.	Shomen Uchi	Kaiten Nage Soto	Poz	Neg

#### 2. Katame Waza ( Tehnici de Fixare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
1.	Kata Tori	Kote Hineri (Sankyo)	Poz	Neg
2.	Ushiro Ryokata Tori	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz	Neg
3.	Jodan Tsuki	Hiji Kime Osae	Poz	Neg

#### 3. Suwari Waza ( Tehnici la sol /ambi parteneri în seiza)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kote Gaeshi	Poz	/

#### 4. Hanmi Hantachi Waza ( Tehnici la sol /Uke în picire Nage în seiza)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
1.	Ryote Tori	Shiho Nage	Poz	Neg

#### 5. Jo Waza ( Tehnici de Baston)

Uke cu Baston

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica
1.	Shomen Tsuki	Kote Mawashi (Nikyo)

\* Primele două Module din Kata de Baston

Nage cu Baston – Uke cu Baston

\* Pararea loviturilor : - Shomen Uchi

#### 6. Ken Waza ( Tehnici de Sabie)

Uke cu Boken

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica
1.	Shomen Uchi	Kote Gaeshi

Nage cu Boken

\* Executarea seriilor de numere : - 1.1.1.1. /2.2.2.2. /3.3.3.3. /4.4.4.4. / 5.5.5.5.

**Notă** exemplu: 1.1.1.1. reprezintă

1	1	1	1
Degajarea nr1	Deplasarea nr1	Lovitura nr 1	Angajarea nr1

## 3 KYU III

### Centura Verde cu trei trese

#### 1.Nage Waza ( Tehnici de Aruncare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Tori Ai Hanmi	Koshi Nage	Poz	Neg
2.	Ryote Tori	Irimi Nage	Poz	Neg
3.	Kata Tori Yokomen Uchi	Kote Gaeshi	Poz	/
4.	Shomen Uchi	Kaiten Nage Uchi	Poz	Neg

#### 2.Katame Waza (Tehnici de Fixare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
1.	Ushiro Ryote Tori	Kote Hineri (Sankyo)	Poz	Neg
2.	Kata Tori Yokomen Uchi	Ude Osae (Ikkyo)	Poz	Neg
3.	Kata Tori Yokomen Uchi	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz	Neg

#### 3.Suwari Waza (Tehnici la sol /ambi parteneri în seiza)

Nr. Crt.	Aatacul	Tehnica	Forma	
1.	Yokomen Uchi	Irimi Nage	Poz	Neg

#### 4. Jo Waza (Tehnici de Baston)

Uke cu Baston

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica
1.	Shomen Tsuki	Tenchi Nage
2.	Shomen Tsuki	Kaiten Nage

\* Primele trei Module din Kata de Baston

Nage cu Baston – Uke cu Baston

\* Pararea loviturilor : - Shomen Uchi / Yokomen Uchi / Shomen Tsuki

#### 5. Ken Waza (Tehnici de Sabie)

Uke cu Boken – Nage cu Boken

\* Kata de Boken

## 2 KYU

### Centura Albastră

#### 1.Nage Waza ( Tehnici de Aruncare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Tori Ai Hanmi	Koshi Nage	Poz	Neg
2.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Sumi Otoshi	Poz	Neg
3.	Katate Ryote Tori	Irimi Nage	Poz	Neg
4.	Ryote Tori	Kote Gaeshi	Poz	/
5.	Ryote Tori	Irimi Nage	Poz	Neg
6.	Ushiro Ryote Tori	Juji Garami	Poz	Neg
7.	Ushiro Ryote Tori	Sokumen Irimi Nage	Poz	Neg
8.	Kata Tori Yokomen Uchi	Irimi Nage	Poz	Neg
9.	Kata Tori Yokomen Uchi	Shiho Nage	Poz	Neg
10.	Kata Tori Yokomen Uchi	Kote Gaeshi	Poz	/
11.	Shomen Uchi	Shiho Nage	Poz	Neg
12.	Shomen Uchi	Kaiten Nage Soto	Poz	Neg
13.	Shomen Uchi	Kaiten Nage Uchi	Poz	Neg
14.	Chudan Tsuki	Irimi Nage	Poz	Neg

#### 2.Katame Waza (Tehnici de Fixare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kote Hineri (Sankyo)	Poz	Neg
2.	Kata Tori	Kote Hineri (Sankyo)	Poz	Neg
3.	Ushiro Ryote Tori	Kote Hineri (Sankyo)	Poz	Neg
4.	Ushiro Ryokata Tori	Ude Osae (Ikkyo)	Poz	Neg
5.	Ushiro Ryokata Tori	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz	Neg
6.	Kata Tori Yokomen Uchi	Ude Osae (Ikkyo)	Poz	Neg
7.	Kata Tori Yokomen Uchi	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz	Neg
8.	Kata Tori Yokomen Uchi	Kote Hineri (Sankyo)	Poz	Neg
9.	Jodan Tsuki	Hiji Kime Osae	Poz	Neg
10.	Yokomen Uchi	Ude Nobashi (Gokyo)	Poz	Neg

#### 3.Suwari Waza (Tehnici la sol /ambi parteneri în seiza)

Nr. Crt.	Aatacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Irimi Nage	Poz	Neg
2.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kote Gaeshi	Poz	/
3.	Yokomen Uchi	Irimi Nage	Poz	Neg
4.	Yokomen Uchi	Ude Nobashi (Gokyo)	Poz	Neg

#### 4. Hanmi Hantachi Waza (Tehnici la sol /Uke în picire Nage în seiza)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kaiten Nage Soto	Poz	Neg
2.	Ryote Tori	Shiho Nage	Poz	Neg

#### 5. Jo Waza (Tehnici de Baston)

Uke cu Baston

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica
1.	Shomen Tsuki	Kote Gaeshi
2.	Shomen Tsuki	Kaiten Nage
3.	Shomen Tsuki	Tenchi Nage
4.	Shomen Tsuki	Kote Mawashi (Nikyo)

\* Primele trei Module din Kata de Baston

Nage cu Baston – Uke cu Baston

\* Pararea loviturilor : - Shomen Uchi / Yokomen Uchi / Shomen Tsuki

\* Contraatac la – Cap / Corp / Mână / Picioare

#### 6. Ken Waza (Tehnici de Sabie)

Uke cu Boken

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica
1.	Shomen Uchi	Ude Kime Nage
2.	Shomen Uchi	Kote Gaeshi

Uke cu Boken – Nage cu Boken

\* Kata de Boken

\* Randori de Boken

Nage cu Boken

\* Executarea seriilor de numere : - 1.1.1.1. /2.2.2.2. /3.3.3.3. /4.4.4.4. / 5.5.5.5.

**Notă** exemplu: 1.1.1.1. reprezintă

1	1	1	1
Degajarea nr1	Deplasarea nr1	Lovitura nr 1	Angajarea nr1

## 2 KYU I

### Centura Albastră cu o tresă

#### 1.Nage Waza ( Tehnici de Aruncare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Tori Ai Hanmi	Sumi Otoshi	Poz	Neg
2.	Katate Ryote Tori	Juji Garami	Poz	Neg
3.	Ryote Tori	Koshi Nage	Poz	Neg
4.	Ryote Tori	Kote Gaeshi	Poz	/
5.	Mune Tori	Shiho Nage	Poz	Neg
6.	Ushiro Ryote Tori	Juji Garami	Poz	Neg
7.	Ushiro Ryote Tori	Sokumen Irimi Nage	Poz	Neg
8.	Kata Tori Yokomen Uchi	Irimi Nage	Poz	Neg
9.	Kata Tori Yokomen Uchi	Shiho Nage	Poz	Neg
10.	Kata Tori Yokomen Uchi	Kote Gaeshi	Poz	/

#### 2.Katame Waza (Tehnici de Fixare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kote Hineri (Sankyo)	Poz	Neg
2.	Kata Tori	Kote Hineri (Sankyo)	Poz	Neg
3.	Ushiro Ryote Tori	Kote Hineri (Sankyo)	Poz	Neg
4.	Ushiro Eri Tori	Ude Osae (Ikkyo)	Poz	Neg
5.	Ushiro Ryokata Tori	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz	Neg
6.	Kata Tori Yokomen Uchi	Ude Osae (Ikkyo)	Poz	Neg
7.	Kata Tori Yokomen Uchi	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz	Neg
8.	Chudan Tsuki	Kote Hineri (Sankyo)	Poz	Neg
9.	Jodan Tsuki	Hiji Kime Osae	Poz	Neg
10.	Yokomen Uchi	Ude Nobashi (Gokyo)	Poz	Neg

#### 3.Suwari Waza (Tehnici la sol /ambi parteneri în seiza)

Nr. Crt.	Aatacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Irimi Nage	Poz	Neg
2.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kote Gaeshi	Poz	/
3.	Yokomen Uchi	Irimi Nage	Poz	Neg
4.	Yokomen Uchi	Ude Nobashi (Gokyo)	Poz	Neg

#### 4. Hanmi Hantachi Waza (Tehnici la sol /Uke în picire Nage în seiza)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kaiten Nage Soto	Poz	Neg
2.	Ryote Tori	Shiho Nage	Poz	Neg

#### 5. Jo Waza (Tehnici de Baston)

Uke cu Baston

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica
1.	Shomen Tsuki	Kote Gaeshi
2.	Shomen Tsuki	Kaiten Nage
3.	Shomen Tsuki	Tenchi Nage
4.	Shomen Tsuki	Kote Mawashi (Nikyo)

\* Primele trei Module din Kata de Baston

Nage cu Baston – Uke cu Baston

\* Pararea loviturilor : - Shomen Uchi / Yokomen Uchi / Shomen Tsuki

\* Contraatac la – Cap / Corp / Mână / Picior

#### 6. Ken Waza (Tehnici de Sabie)

Uke cu Boken

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica
1.	Shomen Uchi	Ude Kime Nage
2.	Shomen Uchi	Kote Gaeshi
3.	Shomen Uchi	Koshi Nage

Uke cu Boken – Nage cu Boken

\* Kata de Boken

\* Randori de Boken

Nage cu Boken

\* Executarea seriilor de numere : - 1.1.1.1. /2.2.2.2. /3.3.3.3. /4.4.4.4. / 5.5.5.5.

**Notă** exemplu: 1.1.1.1. reprezintă

1	1	1	1
Degajarea nr1	Deplasarea nr1	Lovitura nr 1	Angajarea nr1

## 2 KYU II

### Centura Albastră cu două trese

#### 1.Nage Waza ( Tehnici de Aruncare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
			Poz	Neg
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Koshi Nage	Poz	Neg
2.	Ryote Tori	Juji Garami	Poz	Neg
3.	Ryote Tori	Kote Gaeshi	Poz	/
4.	Mune Tori	Shiho Nage	Poz	Neg
5.	Ushiro Ryote Tori	Juji Garami	Poz	Neg
6.	Ushiro Ryote Tori	Sokumen Irimi Nage	Poz	Neg
7.	Ushiro Eri Tori	Shiho Nage	Poz	Neg
8.	Kata Tori Yokomen Uchi	Shiho Nage	Poz	Neg
9.	Kata Tori Yokomen Uchi	Kote Gaeshi	Poz	/
10.	Shomen Uchi	Sumi Otoshi	Poz	Neg

#### 2.Katame Waza (Tehnici de Fixare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
			Poz	Neg
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kote Hineri (Sankyo)	Poz	Neg
2.	Kata Tori	Kote Hineri (Sankyo)	Poz	Neg
3.	Ushiro Ryote Tori	Kote Hineri (Sankyo)	Poz	Neg
4.	Ushiro Eri Tori	Ude Osae (Ikkyo)	Poz	Neg
5.	Ushiro Ryokata Tori	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz	Neg
6.	Kata Tori Yokomen Uchi	Ude Osae (Ikkyo)	Poz	Neg
7.	Kata Tori Yokomen Uchi	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz	Neg
8.	Chudan Tsuki	Kote Hineri (Sankyo)	Poz	Neg
9.	Jodan Tsuki	Ude Osae (Ikkyo)	Poz	Neg
10.	Shomen Uchi	Ude Nobashi (Gokyo)	Poz	Neg

#### 3.Suwari Waza (Tehnici la sol /ambi parteneri în seiza)

Nr. Crt.	Aatacul	Tehnica	Forma	
			Poz	Neg
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Irimi Nage	Poz	Neg
2.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kote Gaeshi	Poz	/
3.	Yokomen Uchi	Irimi Nage	Poz	Neg
4.	Yokomen Uchi	Ude Nobashi (Gokyo)	Poz	Neg

#### 4. Hanmi Hantachi Waza (Tehnici la sol /Uke în picire Nage în seiza)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kaiten Nage Soto	Poz	Neg
2.	Ryote Tori	Shiho Nage	Poz	Neg

#### 5. Jo Waza (Tehnici de Baston)

Uke cu Baston

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica
1.	Shomen Tsuki	Ude Kime Nage
2.	Shomen Tsuki	Kaiten Nage
3.	Shomen Tsuki	Tenchi Nage
4.	Shomen Tsuki	Kote Mawashi (Nikyo)

\* Primele trei Module din Kata de Baston

Nage cu Baston – Uke cu Baston

\* Pararea loviturilor : - Shomen Uchi / Yokomen Uchi / Shomen Tsuki

\* Contraatac la – Cap / Corp / Mână / Picior

#### 6. Ken Waza (Tehnici de Sabie)

Uke cu Boken

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica
1.	Shomen Uchi	Ude Kime Nage
2.	Shomen Uchi	Kote Gaeshi
3.	Shomen Uchi	Koshi Nage

Uke cu Boken – Nage cu Boken

\* Kata de Boken

\* Randori de Boken

Nage cu Boken

\* Executarea seriilor de numere : - 1.1.1.1. /2.2.2.2. /3.3.3.3. /4.4.4.4. / 5.5.5.5.

**Notă** exemplu: 1.1.1.1. reprezintă

1	1	1	1
Degajarea nr1	Deplasarea nr1	Lovitura nr 1	Angajarea nr1

## 2 KYU III

### Centura Albastră cu trei trese

#### 1. Nage Waza (Tehnici de Aruncare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
1.	Kata Tori Yokomen	Juji Garami	Poz	Neg
2.	Ryote Tori	Kote Gaeshi	Poz	/
3.	Mune Tori	Shiho Nage	Poz	Neg
4.	Ushiro Ryote Tori	Juji Garami	Poz	Neg
5.	Ushiro Ryote Tori	Sokumen Irimi Nage	Poz	Neg
6.	Ushiro Eri Tori	Shiho Nage	Poz	Neg
7.	Jodan Tsuki	Shiho Nage	Poz	Neg
8.	Chudan Tsuki	Kote Gaeshi	Poz	/
9.	Shomen Uchi	Koshi Nage	Poz	Neg
10.	Jodan Tsuki	Sumi Otoshi	Poz	Neg

#### 2. Katame Waza (Tehnici de Fixare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kote Hineri (Sankyo)	Poz	Neg
2.	Kata Tori	Kote Hineri (Sankyo)	Poz	Neg
3.	Ushiro Ryote Tori	Kote Hineri (Sankyo)	Poz	Neg
4.	Ushiro Eri Tori	Ude Osae (Ikkyo)	Poz	Neg
5.	Ushiro Ryokata Tori	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz	Neg
6.	Kata Tori Yokomen Uchi	Ude Osae (Ikkyo)	Poz	Neg
7.	Jodan Tsuki	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz	Neg
8.	Chudan Tsuki	Kote Hineri (Sankyo)	Poz	Neg
9.	Jodan Tsuki	Ude Osae (Ikkyo)	Poz	Neg
10.	Shomen Uchi	Ude Nobashi (Gokyo)	Poz	Neg

#### 3. Suwari Waza (Tehnici la sol /ambi parteneri în seiza)

Nr. Crt.	Aatacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Irimi Nage	Poz	Neg
2.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kote Gaeshi	Poz	/
3.	Yokomen Uchi	Irimi Nage	Poz	Neg
4.	Yokomen Uchi	Ude Nobashi (Gokyo)	Poz	Neg

#### 4. Hanmi Hantachi Waza (Tehnici la sol /Uke în picire Nage în seiza)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kaiten Nage Soto	Poz	Neg
2.	Ryote Tori	Shiho Nage	Poz	Neg

#### 5. Jo Waza (Tehnici de Baston)

Uke cu Baston

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica
1.	Shomen Tsuki	Ude Kime Nage
2.	Shomen Tsuki	Kaiten Nage
3.	Shomen Tsuki	Shiho Nage
4.	Shomen Tsuki	Kote Mawashi (Nikyo)

\* Primele trei Module din Kata de Baston

Nage cu Baston – Uke cu Baston

\* Pararea loviturilor : - Shomen Uchi / Yokomen Uchi / Shomen Tsuki

\* Contraatac la – Cap / Corp / Mână / Picioar

#### 6. Ken Waza (Tehnici de Sabie)

Uke cu Boken

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica
1.	Shomen Uchi	Ude Kime Nage
2.	Shomen Uchi	Kote Gaeshi
3.	Shomen Uchi	Koshi Nage
4.	Shomen Uchi	Ude Nobashi (Gokyo)

Uke cu Boken – Nage cu Boken

\* Kata de Boken

\* Randori de Boken

Nage cu Boken

\* Executarea seriilor de numere : - 1.1.1.1. /2.2.2.2. /3.3.3.3. /4.4.4.4. / 5.5.5.5.

1	1	1	1
---	---	---	---

**Notă** exemplu: 1.1.1.1. reprezintă

Degajarea nr1	Deplasarea nr1	Lovitura nr 1	Angajarea nr1
---------------	----------------	---------------	---------------

# 1 KYU

## Centura Maron

### 1. Nage Waza (Tehnici de Aruncare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
			Poz	Neg
1.	Katate Ryote Tori	Juji Garami	Poz	Neg
2.	Mune Tori	Shiho Nage	Poz	Neg
3.	Ushiro Eri Tori	Shiho Nage	Poz	Neg
4.	Ushiro Eri Tori	Kote Gaeshi	Poz	/
5.	Ushiro Katate Tori Kubi Shime	Shiho Nage	Poz	Neg
6.	Chudan Tsuki	Kote Gaeshi	Poz	/
7.	Jodan Tsuki	Shiho Nage	Poz	Neg

### 2. Katame Waza (Tehnici de Fixare)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
			Poz	Neg
1.	Ushiro Eri Tori	Ude Osae (Ikkyo)	Poz	Neg
2.	Shomen Uchi	Ude Nobashi (Gokyo)	Poz	Neg
3.	Chudan Tsuki	Kote Hineri (Sankyo)	Poz	Neg
4.	Chudan Tsuki	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz	Neg
5.	Jodan Tsuki	Ude Osae (Ikkyo)	Poz	Neg
6.	Jodan Tsuki	Kote Mawashi (Nikyo)	Poz	Neg
7.	Jodan Tsuki	Kote Hineri (Sankyo)	Poz	Neg

### 3. Jo Waza (Tehnici de Baston)

Uke cu Baston

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica
1.	Shomen Tsuki	Ude Kime Nage
2.	Shomen Tsuki	Shiho Nage
3.	Shomen Tsuki	Sumi Otoshi
4.	Shomen Tsuki	Hiji Kime Osae

\* **Kata de Jo** (Kata de baston complet)

#### 4. Ken Waza (Tehnici de Sabie)

Uke cu Boken / Nage fără Boken

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica
1.	Shomen Uchi	Ude Kime Nage
2.	Shomen Uchi	Irimi Nage
3.	Shomen Uchi	Koshi Nage
4.	Shomen Uchi	Kote Gaeshi
5.	Shomen Uchi	Ude Nobashi (Gokyo)

Uke cu Boken / Nage cu Boken

\* **Kata de Boken**

\* **Randori de Boken**

#### 5. Tanto Waza ( Tehnici de Cuțit)

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica
1.	Shomen Uchi	Ude Oase (Ikkyo)
2.	Yokomen Uchi	Ude Nobashi (Gokyo)
3.	Jodan Tsuki	Hiji Kime Osae
4.	Chudan Tsuki	Kote Gaeshi

# **1 DAN**

## **Centură Neagră**

minim 16 ani / 1 an vechime

---

### **1. Verificarea cunoștințelor anterioare**

- \*Nage Waza
- \*Katame Waza
- \*Jo Waza
- \*Ken Waza

### **2. Istoria și Filosofia AIKIDO-ului (expunere orală)**

### **3. Evaluarea cunoștințelor de Prim Ajutor**

### **4. Pedagogie : Kyu 5-1**

### **5. Combinați și Înlanțuiri de Procedee minim două Tehnicii**

### **6. Randori : Doi Uke neînarmați**

### **7. Experiență Instructor - 1 an**

# 2 DAN

## Centură Neagră

minim 18 ani / 2 ani vechime

---

### 1. Verificarea cunoștințelor anterioare

- \*Nage Waza
- \*Katame Waza
- \*Jo Waza
- \*Ken Waza

### 2. Istoria și Filosofia AIKIDO-ului (expunere orală)

### 3. Evaluarea cunoștințelor de Prim Ajutor

### 4. Pedagogie : Kyu 5-1

### 5. Combinații și Înlanțuiri de Procedee minim trei Tehnicii

### 6. Randori : Doi Uke neînarmați

### 7. Experiență Instructor - 3 ani

### 8. Lecție practică - 5 min

9. Kata personal :
- \* Baston minim 10 eleme
  - \* Boken minim 10 elemente
  - \* Tanto minim 10 elemente

### 10. Kata de Katană cu partener

### 11. Grad de Expert

# 3 DAN

## Centură Neagră

minim 25 ani /3 ani vechime

---

### 1.Verificarea cunoștințelor anterioare

- \*Nage Waza
- \*Katame Waza
- \*Jo Waza
- \*Ken Waza

### 2.Istoria și Filosofia AIKIDO-ului scris

### 3.Evaluarea cunoștințelor de Prim Ajutor

### 4.Pedagogie : 1-2 Dan

### 5. Combinați și Inlănțuiri de Procedee minim patru Tehnicii

- 6.Randori :**
- \* Trei Uke neînarmați
  - \* Doi Uke cu Baston (Nage fără armă)
  - \* Doi Uke cu Baston (Nage cu Baston)

### 7.Experiență Instructor - 10 ani

### 8.Lecție practică - 10 min

- 9.Kata personal :**
- \* Baston minim 15 element
  - \* Boken minim 15 elemente
  - \* Tanto minim 15 elemente

## 10. Grad de Expert

# 4 DAN

## Centură Neagră

minim 30 ani /4 ani vechime

---

### 1. Verificarea cunoștințelor anterioare

- \*Nage Waza
- \*Katame Waza
- \*Jo Waza
- \*Ken Waza

### 2. Istoria și Filosofia AIKIDO-ului scris

### 3. Evaluarea cunoștințelor de Prim Ajutor

### 4. Pedagogie : 1-2 Dan

### 5. Combinați și Inlănțuiri de Procedee minim cinci Tehnicii

- 6. Randori :**
- \* Doi Uke cu Tanto (Nage fără armă)
  - \* Doi Uke cu Tanto (Nage cu Tanto)
  - \* Doi Uke cu Boken (Nage fără armă)
  - \* Doi Uke cu Boken (Nage cu Baston)
  - \* Doi Uke cu Boken și Baston (Nage cu Baston)

### 7. Experiență Instructor - 11 ani

### 8. Lecție practică - 20 min

### 9. Curs Stagiu Național – 15 min

- 10. Kata personal :**
- \*Baston minim 20 elemente
  - \*Boken minim 20 elemente
  - \*Tanto minim 20 elemente

## 11. Grad de Expert

# 5 DAN

## Centură Neagră

minim 35 ani /5 ani vechime

---

### 1.Verificarea cunoștințelor anterioare

- \*Nage Waza
- \*Katame Waza
- \*Jo Waza
- \*Ken Waza

### 2.Istoria și Filosofia AIKIDO-ului scris

### 3.Evaluarea cunoștințelor de Prim Ajutor

### 4.Pedagogie : 1-3 Dan

### 5. Combinați și Inlănțuiri de Procedee minim șase Tehnicii

- 6.Randori :**
- \* Hanmi Hantachi Waza - Doi Uke cu Tanto (Nage fără armă)
  - \* Doi Uke cu Boken (Nage fără armă)
  - \* Hanmi Hantachi Waza - Doi Uke cu Baston (Nage fără armă)
  - \* Doi Uke cu Boken și Baston (Nage fără armă)

### 7.Experiență Instructor - 16 ani

### 8.Lecție practică - 30 min

### 9. Curs Stagiul Național – 30 min

- 10. Kata personal :**
- \*Baston minim 30 elemente
  - \*Boken minim 30 elemente
  - \*Tanto minim 30 elemente

### 11. Grad de Expert

## Termenul minim pentru obținerea următorului Grad/Tresă

Nr. Crt.	Gradul	Vârsta minimă	Termen minim
1.	<b>6 Kyu (centura albă)</b>	<b>6 ani</b>	<b>3 luni</b>
2.	6 Kyu I (centura albă cu o tresă)	6 ani	3 luni
3.	6 Kyu II (centura albă cu două trese)	6 ani	3 luni
4.	6 Kyu III (centura albă cu trei trese)	6 ani	3 luni
5.	<b>5 Kyu (centura galbenă)</b>	<b>7 ani</b>	<b>3 luni</b>
6.	5 Kyu I (centura galbenă cu o tresă )	7 ani	3 luni
7.	5 Kyu II (centura galbenă cu două trese )	7 ani	3 luni
8.	5 Kyu III (centura galbenă cu trei trese )	8 ani	3 luni
9.	<b>4 Kyu (centura portocalie)</b>	<b>8 ani</b>	<b>3 luni</b>
10.	4 Kyu I (centura portocalie cu o tresă)	8 ani	3 luni
11.	4 Kyu II (centura portocalie cu două trese)	9 ani	3 luni
12.	4 Kyu III (centura portocalie cu trei trese)	9 ani	3 luni
13.	<b>3 Kyu (centura verde )</b>	<b>9 ani</b>	<b>4 luni</b>
14.	3 Kyu I (centura verde cu o tresă )	10 ani	4 luni
15.	3 Kyu II (centura verde cu două trese )	10 ani	4 luni
16.	3 Kyu III (centura verde cu trei trese )	11 ani	4 luni
17.	<b>2 Kyu ( centura albastră)</b>	<b>11 ani</b>	<b>6 luni</b>
18.	2 Kyu I (centura albastră cu o tresă )	12 ani	6 luni
19.	2 Kyu II (centura albastră cu două trese )	13 ani	6 luni
20.	2 Kyu III (centura albastră cu trei trese )	13 ani	6 luni
21.	<b>1 Kyu (centura maron)</b>	<b>14 ani</b>	<b>9 luni</b>
22.	<b>1 DAN ( centura neagră)</b>	<b>16 ani</b>	<b>12 luni</b>
23.	<b>2 DAN (centura neagră)</b>	<b>18 ani</b>	<b>2 ani</b>
24.	<b>3 DAN (centura neagră)</b>	<b>25 ani</b>	<b>3 ani</b>
25.	<b>4 DAN (centura neagră)</b>	<b>30 ani</b>	<b>4 ani</b>
26.	<b>5 DAN (centura neagră)</b>	<b>35 ani</b>	<b>5 ani</b>

## Art. 17 - Organizarea examenelor de grad Kyu

Examenul poate fi organizat de **F.R.A.**, de un Departament de stil, sau de o structură afiliată. Pentru fiecare sesiune de examene se va solicita **Comisiei Tehnice F.R.A.** o **LICENȚĂ DE ORGANIZARE A EXAMENULUI**.

Stabilirea **Comisiei de examinare** este la latitudinea organizatorului, dar va trebui să respecte normele **FRA** aferente.

Organizatorul poate solicita ajutorul **Comisiei Tehnice** sau poate stabili **comisia de examinare** prin angajamente directe cu **experți ai F.R.A.**

**Comisia de examinare** verifică :

- Pașaportul
- Viza de licență
- Stagiul de pregătire al candidatului. (termenul minim)

**Gradele obținute fără respectarea acestor condiții nu sunt valabile.**

Eventualele critici vor fi expuse clar, dar formulate civilizate.

După examen, **președintele comisiei de examinare** consemnează în pașaport gradul obținut, semnează și pune ștampila organizatorului.

**Președintele comisiei de examinare** completează **procesul verbal** care este semnat de toți membrii comisiei, și aplică ștampila organizatorului.

**Președintele comisiei de examinare** va transmite **Comisiei Tehnice F.R.A.**

- procesul verbal
- taxele aferente

**Comisia Tehnică** va completa și elibera diplomele de grad necesare.

**Taxele de examen** se stabilesc de către **F.R.A.** iar cheltuielile de organizare se stabilesc de organizator.

Formularele necesare examenului de grad sunt anexate.

**Decizia Comisiei de examinare este definitivă și fără drept de apel**

## Art. 18 – Componenta comisiilor de examinare pentru grade Kyu

Nr. Crt.	Grad	Doi examinatori	Un examinator
1.	Kyu 5	2 examinatori cu 1 Dan	3 Dan
2.	Kyu 4	1 examinator cu 1 Dan și unul cu 2 Dan	3 Dan
3.	Kyu 3	1 examinator cu 2 Dan și unul cu 3 Dan	4 Dan
4.	Kyu 2	1 examinator cu 3 Dan și unul cu 4 Dan	5 Dan
5.	Kyu 1	2 examinatori cu 4 Dan	6 Dan

### **Art. 19 - Diploma federală de grad - Dan**

Se acordă de Comisia Tehnică F.R.A. și este semnată de Directorul Tehnic.  
Odată cu diploma se poate acorda și Cardul de Grad Federal.

### **Art. 20 – Diploma federală de grad Kyu**

Se acordă de către **Comisiia de examinare**, și este semnată de **președintele Comisiei de examinare**, sau se atestează de Comisia Tehnică, dacă a fost **acordată în afara F.R.A.**

### **Art. 21 - Diploma de absolvent al Academiei Naționale de Cadre**

Se acordă de Comisia Tehnică F.R.A. și este semnată de Directorul Tehnic.

### **Art. 22 – 1. Diploma de membru de onoare**

Se acordă de Consiliul Federal, și este semnată de Președintele federației.

**Toate diplomele acordate de F.R.A. sunt tip. Diplomele au Seria formată din:**

Nr. Crt.	Tip de Diplomă	Seria	Nr.
1.	Diplomă de grad Kyu	K + nr.Kyu	AnLunăZi – nr. Ordine din tabelul de examinare
2.	Diplomă de grad Dan	D + nr.Dan	AnLunăZi – nr. Ordine din tabelul de examinare
3.	Diploma de Instructor	I	AnLunăZi – nr. Ordine din tabelul de examinare
4.	Diplomă de Arbitru	A	AnLunăZi – nr. Ordine din tabelul de examinare
5.	Diplomă de Antrenor	T	AnLunăZi – nr. Ordine din tabelul de examinare
6.	Diplomă de Membru Onoare	H	AnLunăZi – nr. Ordine din tabelul de examinare

#### **Exemple:**

- **Diploma de grad pentru Kyu 3**, acordată sportivului cu numărul de ordine 12 din tabelul de candidați la examenul de grad din data de 02.04.2008, va avea următoarea Serie:

**K3-20080402-12**

- **Diploma de grad pentru Dan 4**, acordată candidatului cu numărul de ordine 34 din tabelul de candidați la examenul de grad din data de 02.04.2008, va avea următoarea Serie:

**D4-20080402-34**

- **Diploma de Instructor**, acordată candidatului cu numărul de ordine 23 din tabelul de candidați la examenul de Instructori din data de 15.12.2008, va avea următoarea Serie:

**I-20081215-23**