



AIKIDO VITTORIO VENETO

Programma Tecnico - 5° Kyu

Almeno 50 giorni di allenamento

TACHI WAZA

Katate dori	Tai no henko	
Morote dori	Kokyu ho	
Katate dori	Shiho nage	Omote & Ura
Shomen uchi	Ikkyo	Omote & Ura
Shomen uchi	Irimi nage	
Tsuki	Kote gaeshi	

VARIAZIONI

Katate dori 5 tecniche

UKEMI

Mae ukemi
Ushiro ukemi

SUWARI WAZA

Ryote dori Kokyu ho





AIKIDO VITTORIO VENETO

Programma Tecnico - 4° Kyu

Almeno 60 giorni di allenamento

TACHI WAZA

Katate dori	Tai no henko	
Morote dori	Kokyu ho	
Shomen uchi	Ikkyo	Omote & Ura
Shomen uchi	Nikyo	Omote & Ura
Shomen uchi	Irimi nage	
Katate dori	Irimi nage	
Kata dori	Nikyo	Omote & Ura
Ryote dori	Tenchi nage	
Tsuki	Kote gaeshi	
Katate dori	Shiho nage	Omote & Ura
Yokomen uchi	Shiho nage	Omote & Ura

VARIAZIONI

Morote dori 5 tecniche

UKEMI

Mae ukemi
Ushiro ukemi

SUWARI WAZA

Ryote dori Kokyu ho





AIKIDO VITTORIO VENETO

Programma Tecnico - 3° Kyu

Almeno 80 giorni di allenamento

Katate dori Tai no henko
Morote dori Kokyu ho

SUWARI WAZA

Shomen uchi Ikkyo a Yonkyo Omote & Ura

TACHI WAZA

Shomen uchi Ikkyo Omote & Ura
Shomen uchi Irimi nage
Shomen uchi Kote gaeshi
Katate dori Kote gaeshi
Katate dori Irimi nage
Tsuki Irimi nage
Katate dori Shiho nage Omote & Ura
Ryote dori Shiho nage Omote & Ura
Yokomen uchi Shiho nage Omote & Ura
Katate dori Kaiten nage
Katate dori Koshi nage
Ryo kata dori Kokyu nage

VARIAZIONI

Tutte le prese

BOKKEN

7 Suburi
Happo giri
Migi no awase
Hidari no awase

JO

13 Kata



AIKIDO VITTORIO VENETO

Programma Tecnico - 2° Kyu

Almeno 100 giorni di allenamento

Katate dori Tai no henko
Morote dori Kokyu ho

SUWARI WAZA

Kata dori Ikkyo a Yonkyo Omote & Ura

HANMI HANDACHI WAZA

Katate dori Shiho nage
Katate dori Kaiten nage
Ryote dori Shiho nage

TACHI WAZA

Yokomen uchi Irimi nage
Yokomen uchi Kote gaeshi
Shomen uchi Shiho nage Omote & Ura
Shomen uchi Kaiten nage
Tsuki Irimi nage
Tsuki Kote gaeshi
Tsuki Kaiten nage
Katate dori Irimi nage Ue, Migi & Shita
Katate dori Kote gaeshi Ue, Migi & Shita
Katate dori Kaiten nage Uchi & Soto
Ushiro ryote dori Shiho nage
Ushiro ryote dori Kote gaeshi

VARIAZIONI

Kata men uchi 3 tecniche
Ushiro ryo kata dori 3 tecniche
Kokyu nage da 3 prese
Koshi nage da 3 prese

BOKKEN

Go no awase
Shichi no awase

JO

20 Suburi - 31 Kata

JIYU WAZA CON UN UKE



AIKIDO VITTORIO VENETO

Programma Tecnico - 1° Kyu

Almeno 150 giorni di allenamento

Katate dori Tai no henko
Morote dori Kokyu ho

SUWARI WAZA

Yokomen uchi Ikkyo a Gokyo Omote & Ura

HANMI HANDACHI WAZA

Katate dori Shiho nage
Katate dori Kaiten nage
Katate dori Kokyu nage
Ryote dori Shiho nage
Shomen uchi Irimi nage
Shomen uchi Kote gaeshi
Shomen uchi Kaiten nage
Tsuki Irimi nage
Tsuki Kote gaeshi
Tsuki Kaiten nage
Ushiro waza 5 tecniche a piacere

TACHI WAZA

Shomen uchi Ikkyo a Yonkyo Omote & Ura
Yokomen uchi Ikkyo a Yonkyo Omote & Ura
Kata dori Ikkyo a Yonkyo Omote & Ura
Ushiro ryote dori Ikkyo a Yonkyo Omote & Ura
Shomen uchi Irimi nage Variazioni
Shomen uchi Kote gaeshi
Shomen uchi Kaiten nage
Shomen uchi Shiho nage Omote & Ura
Tsuki Irimi nage
Tsuki Kote gaeshi
Tsuki Kaiten nage
Tsuki Shiho nage Omote & Ura
Yokomen uchi Irimi nage Variazioni
Yokomen uchi Kote gaeshi
Yokomen uchi Kaiten nage
Yokomen uchi Gokyo
Katate dori Shiho nage 4 direzioni



AIKIDO VITTORIO VENETO

Programma Tecnico - 1° Kyu

VARIAZIONI

Ryote dori	3 tecniche
Morote dori	3 tecniche
Ushiro ryo kata dori	3 tecniche
Ushiro kubi shime	3 tecniche
Kokyu nage	3 tecniche
Koshi nage	3 tecniche

JIYU WAZA CON UN UKE

BOKKEN

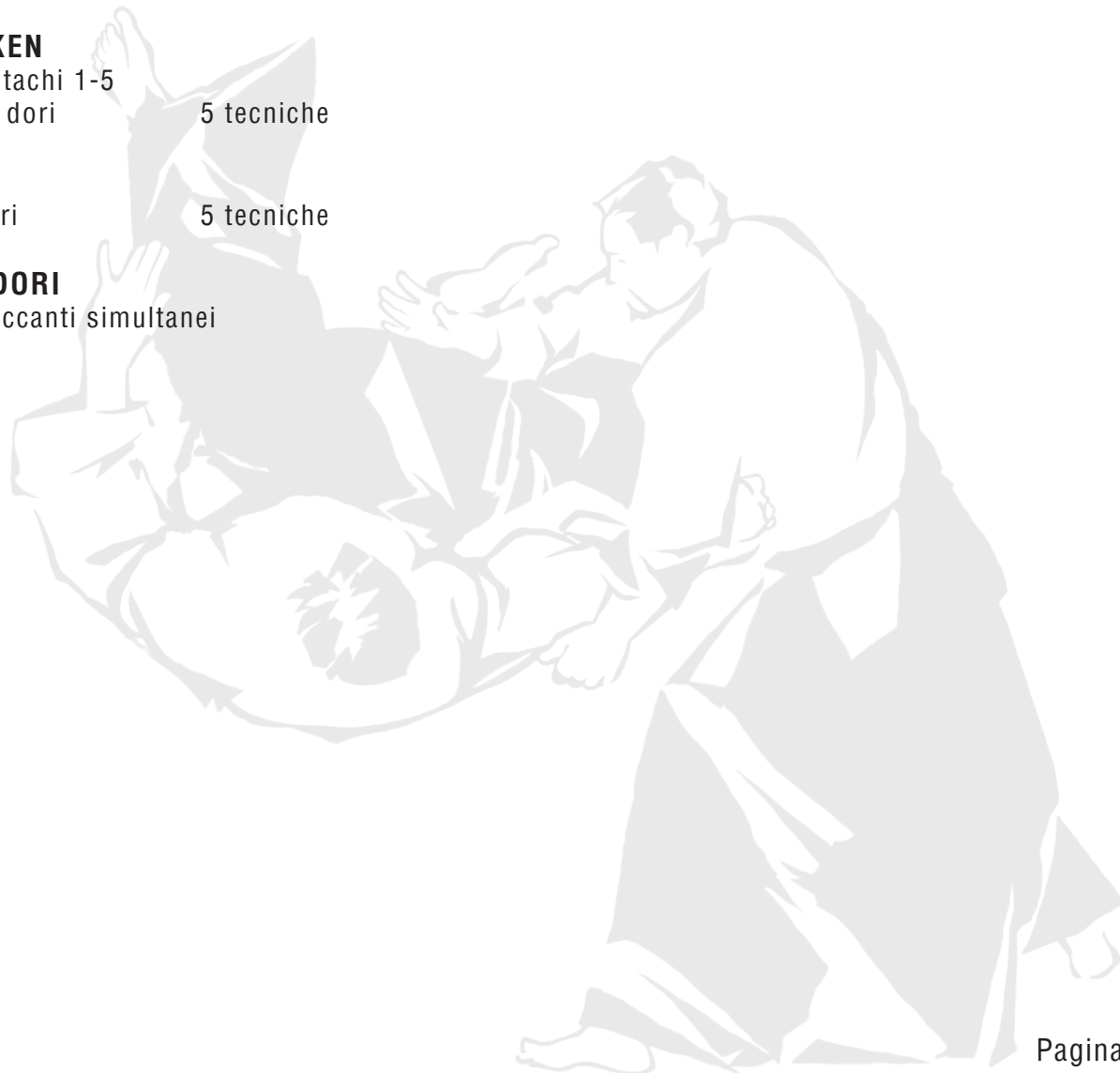
Kumi tachi 1-5	
Tachi dori	5 tecniche

JO

Jo dori	5 tecniche
---------	------------

RANDORI

3 attaccanti simultanei



Pagina 2 di 2



AIKIDO VITTORIO VENETO

Programma Tecnico - Shodan

Almeno 200 giorni di allenamento

Katate dori Tai no henko
Morote dori Kokyu ho

SUWARI WAZA

Yokomen uchi Ikkyo a Gokyo Omote & Ura

HANMI HANDACHI WAZA

Katate dori Shiho nage
Katate dori Kaiten nage
Katate dori Kokyu nage
Ryote dori Shiho nage
Shomen uchi Irimi nage
Shomen uchi Kote gaeshi
Shomen uchi Kaiten nage
Tsuki Irimi nage
Tsuki Kote gaeshi
Tsuki Kaiten nage
Ushiro waza 5 tecniche a piacere

TACHI WAZA

Shomen uchi Ikkyo a Yonkyo Omote & Ura
Yokomen uchi Ikkyo a Yonkyo Omote & Ura
Kata dori Ikkyo a Yonkyo Omote & Ura
Ushiro ryote dori Ikkyo a Yonkyo Omote & Ura
Shomen uchi Irimi nage Variazioni
Shomen uchi Kote gaeshi
Shomen uchi Kaiten nage
Shomen uchi Shiho nage Omote & Ura
Tsuki Irimi nage
Tsuki Kote gaeshi
Tsuki Kaiten nage
Tsuki Shiho nage Omote & Ura
Yokomen uchi Irimi nage Variazioni
Yokomen uchi Kote gaeshi
Yokomen uchi Kaiten nage
Yokomen uchi Gokyo
Katate dori Shiho nage 4 direzioni



AIKIDO VITTORIO VENETO

Programma Tecnico - Shodan

VARIAZIONI

Katate dori	5 tecniche
Ryote dori	5 tecniche
Morote dori	5 tecniche
Kata dori men uchi	5 tecniche
Ushiro ryote dori	5 tecniche
Ushiro ryo kata dori	5 tecniche
Kokyu nage	5 tecniche
Koshi Nage	3 tecniche

BOKKEN

Tachi dori	3 tecniche
------------	------------

JO

Jo dori	3 tecniche
31 Kata	

TANKEN

Tsuki	
Shomen uchi	
Yokomen uchi	
Tagli senza una direzione prestabilita	
Tanken al collo da davanti	
Tanken al collo da dietro	

JIYU WAZA CON UN UKE (attacchi liberi, tecnica fluida)

RANDORI

3 attaccanti simultanei	
-------------------------	--

Gli attacchi devono essere eseguiti correttamente. Tori ed Uke devono eseguire le tecniche con forte Kiai. E' importante che gli studenti mostrino tecniche solide, corrette ed energiche, soprattutto in quelle di base. Ci possono essere tecniche eseguite lentamente purché dimostrino molta sicurezza.



AIKIDO VITTORIO VENETO

Programma Tecnico - Nidan

Età minima 18 anni

Almeno un anno dall'ultimo esame sostenuto

Almeno 300 giorni di allenamento

Katate dori
Morote dori

Tai no henko
Kokyu ho

SUWARI WAZA

Yokomen uchi Ikkyo a Yonkyo Omote & Ura
Yokomen uchi Gokyo Ura

HANMI HANDACHI WAZA

Per ogni attacco 3 tecniche
Ushiro waza 5 tecniche

TACHI WAZA (tutte le tecniche devono essere eseguite con attacchi diversi)

Irimi nage 3 tecniche
Ushiro waza 3 tecniche
Kote gaeshi 3 tecniche
Shiho nage 3 tecniche
Koshi nage 3 tecniche
Kokyu nage 3 tecniche

BOKKEN

Tachi dori 5 tecniche
Kumi tachi 1-5 2 henka waza
Shichi no awase
7 Suburi

Ken no awase lento e preciso
Migi no awase
Hidari no awase
Go no awase
Shichi no awase

JO

Jo dori 5 tecniche
20 Suburi
13 Kata lento e preciso
31 Kata lento e preciso

Pagina 1 di 2



AIKIDO VITTORIO VENETO

Programma Tecnico - Nidan

TANKEN

Tsuki

Shomen uchi

Yokomen uchi

Tagli senza una direzione prestabilita

Tanken al collo da davanti

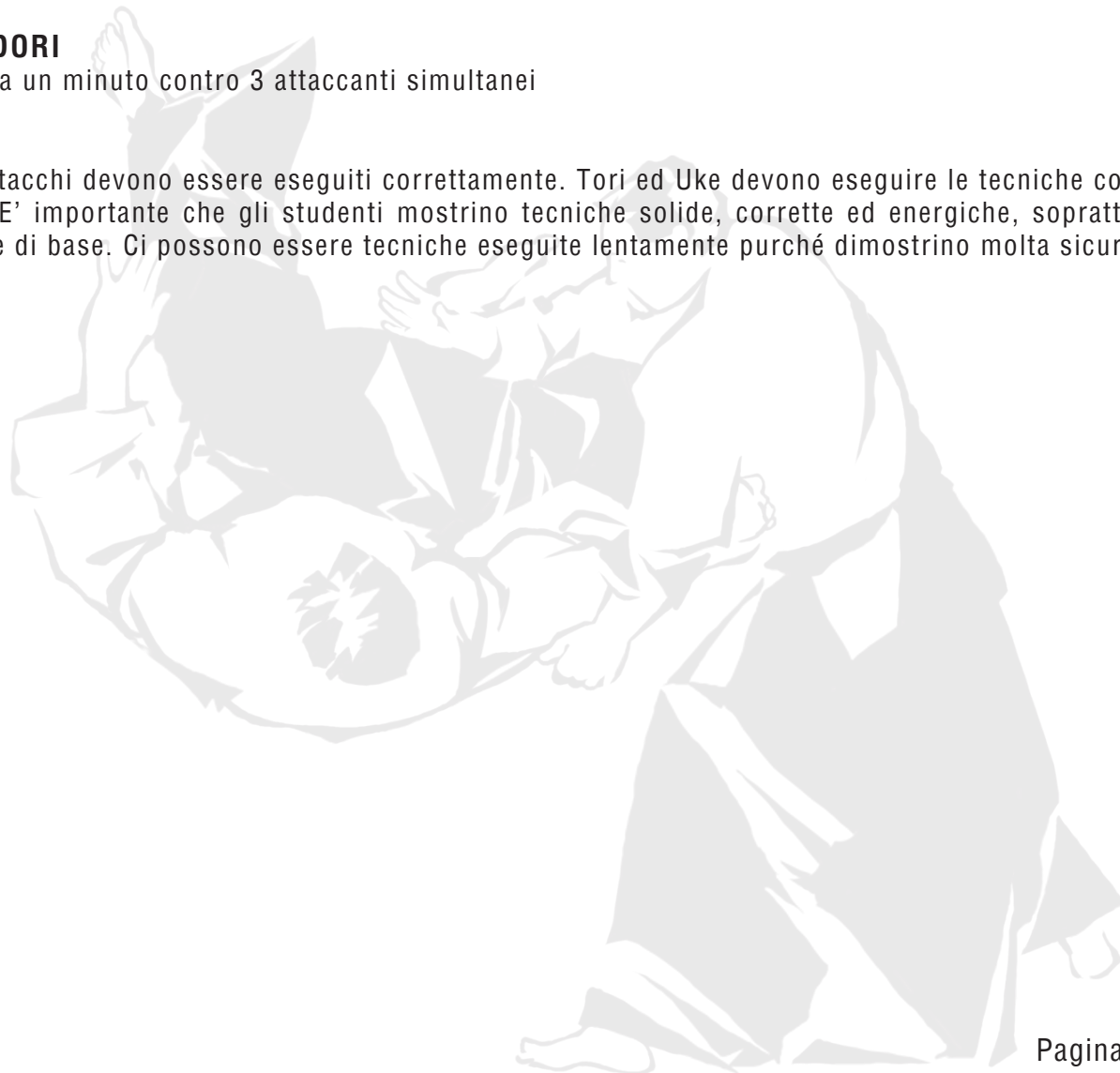
Tanken al collo da dietro

JIYU WAZA CON UN UKE (attacchi liberi, tecnica fluida)

RANDORI

Durata un minuto contro 3 attaccanti simultanei

Gli attacchi devono essere eseguiti correttamente. Tori ed Uke devono eseguire le tecniche con forte Kiai. E' importante che gli studenti mostrino tecniche solide, corrette ed energiche, soprattutto in quelle di base. Ci possono essere tecniche eseguite lentamente purché dimostrino molta sicurezza.



Pagina 2 di 2



AIKIDO VITTORIO VENETO

Programma Tecnico - Sandan

Almeno due anni dall'ultimo esame sostenuto
Almeno 500 giorni di allenamento

Katate dori Tai no henko
Morote dori Kokyu ho

SUWARI WAZA

Yokomen uchi Ikkyo a Yonkyo Omote & Ura
Yokomen uchi Gokyo Ura
Katate dori Ikkyo a Yonkyo Omote & Ura

HANMI HANDACHI WAZA

Katate dori Shiho nage
Ryote dori Shiho nage
Shomen uchi 2 tecniche
Tsuki 2 tecniche
Ushiro ryote dori 4 tecniche
Ushiro ryo kata dori 4 tecniche

TACHI WAZA

Yokomen uchi Ikkyo a Gokyo Omote & Ura Kihon & Ki no nagare
Shomen uchi Irimi nage Kihon
Shomen uchi Irimi nage Ki no nagare
Shomen uchi Irimi nage 3 varianti
Katate dori Shiho nage 4 direzioni

VARIAZIONI

Katate dori Koshi nage
Ryote dori Koshi nage
Ryote dori Koshi nage
Tsuki Koshi nage
Ushiro ryote dori Koshi nage
Ushiro kubishime Koshi nage
Morote dori 5 tecniche
Kata menuchi 5 tecniche
Sode dori 5 tecniche
Ushiro ryo kata dori 5 tecniche
Ushiro eri dori 5 tecniche



AIKIDO VITTORIO VENETO

Programma Tecnico - Sandan

PROGRESSIONI

Katate dori	3 tecniche
Katate dori	3 tecniche
Tsuki	3 tecniche

KAESHI WAZA

Shomen uchi	Ikkyo	3 tecniche
Tsuki	Kote gaeshi	3 tecniche
Katate dori	Shiho nage	3 tecniche
Shomen uchi	Irimi nage	3 tecniche

BOKKEN

7 Suburi
Ken no awase
Migi no awase
Hidari no awase
Go no awase
Shichi no awase

JO

20 Suburi
13 Kata
31 Kata
31 Kata Kumi Jo

KEN TAI JO 1-7 (con Henka 1-5)

TANKEN

Tsuki
Shomen uchi
Yokomen uchi
Tagli senza una direzione prestabilita
Tanken al collo da davanti
Tanken al collo da dietro

JIYU WAZA CON UN UKE (attacchi liberi, tecnica fluida)

RANDORI

Durata un minuto e mezzo contro 3 attaccanti simultanei (di cui due armati di bokken e jo)



AIKIDO VITTORIO VENETO

Programma Tecnico - Yondan

Almeno tre anni dall'ultimo esame sostenuto
Almeno 600 giorni di allenamento

Katate dori Tai no henko
Morote dori Kokyu ho

SUWARI WAZA

Shomen uchi Ikkyo a Yonkyo Omote & Ura
Katate dori Ikkyo a Yonkyo Omote & Ura

HANMI HANDACHI WAZA

Katate dori Shiho nage
Ryote dori Shiho nage
Shomen uchi 3 tecniche
Tsuki 3 tecniche
Ushiro ryote dori 5 tecniche
Ushiro ryo kata dori 5 tecniche

TACHI WAZA

Yokomen uchi Ikkyo a Gokyo Omote & Ura Kihon & Ki no nagare
Shomen uchi 2 tecniche Kihon, Ki no nagare, Randori
Kata dori 2 tecniche Kihon, Ki no nagare, Randori
Katate dori Shiho nage 4 direzioni

VARIAZIONI

Irimi nage 5 tecniche
Ushiro waza 5 tecniche
Kote gaeshi 5 tecniche
Shiho nage 5 tecniche
Koshi nage 5 tecniche
Kokyu nage 5 tecniche

BOKKEN

7 Suburi
Ken no awase
Migi no awase
Hidari no awase
Go no awase
Shichi no awase



AIKIDO VITTORIO VENETO

Programma Tecnico - Yondan

JO

20 Suburi

13 Kata

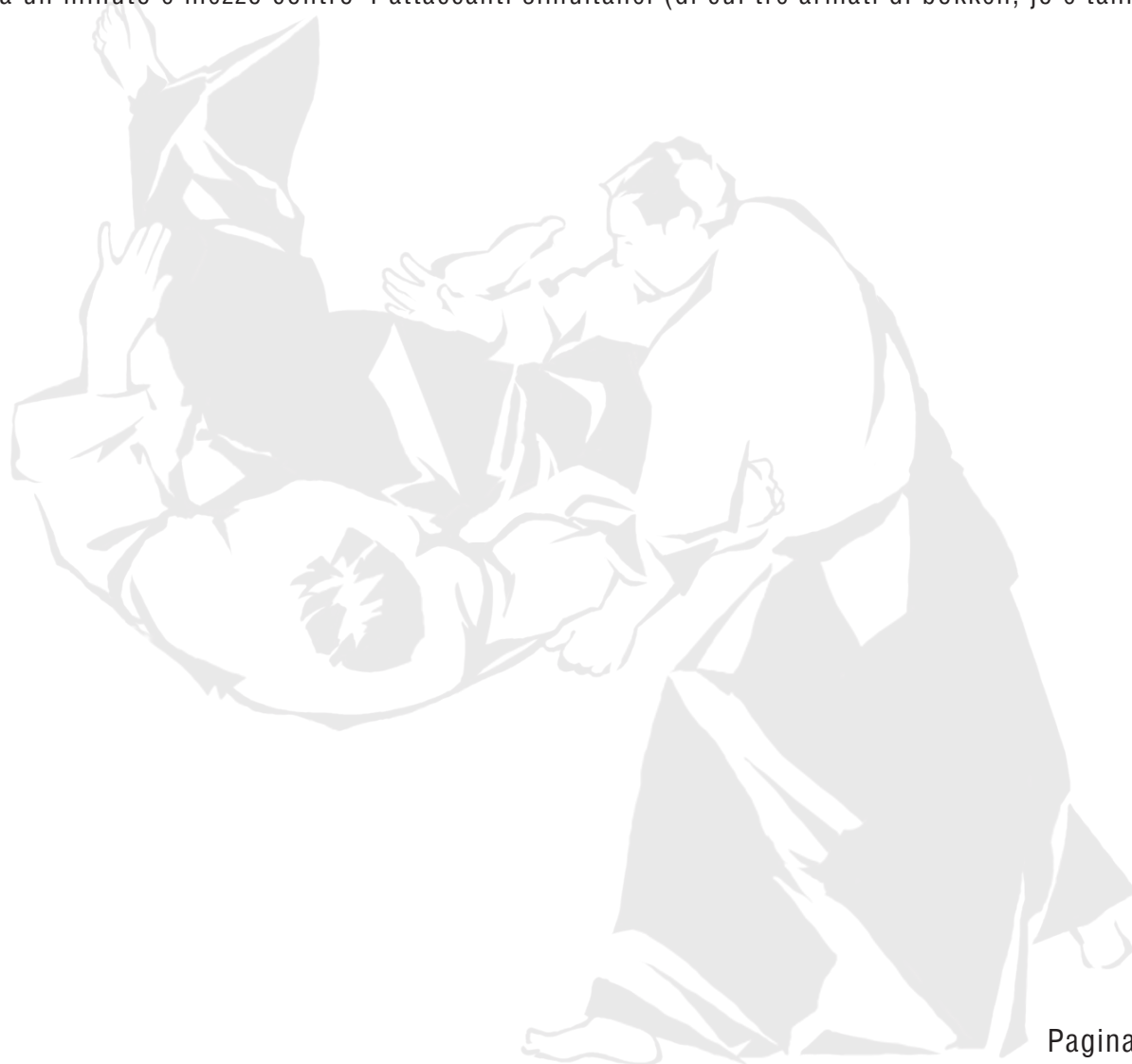
31 Kata

Kumi Jo 1-10

JIYU WAZA CON UN UKE (attacchi liberi, tecnica fluida)

RANDORI

Durata un minuto e mezzo contro 4 attaccanti simultanei (di cui tre armati di bokken, jo e tanken)



Pagina 2 di 2