

Programma Tecnico Bushidokai Dojo Aikido



grado	Requisiti temporali di pratica	Contenuto tecnico											
		Ik kyo	Ni kyo	San kyo	Yon kyo	Go kyo	Shiho-nage	Irimi-nage	Kote-gaeshi	Kaiten-nage	Tenchi-nage	Jiyu waza	Kokyu-ho
5° Kyu	30 giorni di pratica	Shomen-uchi					Katatedori	Shomen-uchi					zagi
4° Kyu	40 giorni di pratica dopo l'ottenimento del 5° Kyu	Shomen-uchi	Katadori				Yokomen-uchi	Shomen-uchi					zagi
3° Kyu	50 giorni di pratica dopo l'ottenimento del 4° Kyu	Shomen-uchi (zagi and tachi waza)					Ryotedori Yokomen-uchi	Shomen-uchi Tsuki			Ryote dori		zagi
2° Kyu	50 giorni di pratica dopo l'ottenimento del 3° Kyu	Shomen-uchi (zagi and tachi waza) Katadori (zagi and tachi waza)					Katatedori Hanmi-handachi	Shomen-uchi Tsuki (tachi waza) Katatedori		Kata tedori	Ryote dori	Kata tedori	zagi
1° Kyu	60 giorni di pratica dopo l'ottenimento del 2° Kyu	Shomen-uchi (zagi e tachi waza) Yokomen-uchi (zagi e tachi waza) Katadori (zagi e tachi waza) Ushiro Ryotedori				Yokomen-uchi	Katatedori Ryotedori Hanmi-handachi waza e tachi waza)	Shomen-uchi Tsuki Katatedori			Ryote dori	Kata tedori Ryote dori Moro tedori	(zagi e tachi waza)
1° Dan	70 giorni di pratica dopo l'ottenimento del 1° Kyu, (minimo 15 anni)	Tecnica disarmata (zagi, hami-handachi waza, tachi waza) su attacchi shoumen-uchi, yokomen-uchi, tsuki, tutte le forme di presa (spalle, avambraccio, bavero, polso e mani; tutte le tecniche da prese posteriori)											
2° Dan	minimo un anno dopo il 1° dan, con 200 giorni di pratica	Tutto quanto sopra presentato più Tanto-dori e Futarigake (tecniche con due uke) più la scrittura di un articolo sull'Aikido											
3° Dan	Minimo 2 anni dal 2° dan, con 300 giorni di pratica	Tutto quanto sopra presentato più il Tachi-dori, Jo-dori and Taninzugake (più di tre uke)											
4° Dan	Minimo 3 anni dal 3° dan con minimo 400 giorni di pratica (minimo 22 anni)	Jiyuwaza per tutte le tecniche precedenti più la presentazione di una tesina											