



# 5° Kyu (gialla)

## UKEMI cadute

Mae ukemi

Yoko ukemi

Ushiro ukemi

## SHISEI - Posizioni

Hanmi - guardia piedi a triangolo

Zenkutsu Dachi - guardia frontale

## KumiKata - Prese

Katatedori ai hanmi - stessa guardia con i piedi a triangolo

Katatedori / K. Gyaku hanmi - guardia reciprocamente speculare

## SHINTAI - Spostamenti

Tai sabaki = rotazione del corpo

Kata dori tai no henko (KH - KN)

> Presa ad una mano e cambio di posizione del corpo

Kata dori ryotedori kokyu ho (KH)

> Presa ad una mano con due mani e movimento di respirazione

## TACHI WAZA - tecniche in piedi

Ikkyo o/u - katatedori / ai hanmi - shomenuchi

Nikyo o/u shomenuchi

Shihonage o/u - katatedori / ai hanmi

Iriminage - katatedori / ai hanmi

Udekimenage o/u - katatedori

Kotegaeshi - katatedori ai hanmi - shomen uchi

## SUWARI WAZA - tecniche in ginocchio

Ikkyo o/u - katadori / shomenuchi

Ryotedori kokyuho

## BUKI WAZA - tecniche con armi

5 Jo suburi

3 Ken suburi

## Teoria

O Sensei Morihei Ueshiba, fondatore dell'Aikido,  
nato il 1883 e morto il 1969

KIHON - forma base (abbr. KH)

KI NO NAGARE - flusso dell'energia (abbr. KN)

Omote - diretto

Ura - rovesciato (abbr. O. U.)

Irimi - entrare in avanti

Tenkan - rotazione sul piede perno anteriore

Jodan - alto | Chudan - medio | Gedan - basso

