



## 4° Kyu (arancione)

### TACHI WAZA - tecniche in piedi

*Ikkyo o/u - Katadori*

*Nikyo o/u - katatedori ai hanmi / katadori*

*Iriminage - katadori*

*Kotegaeshi - katadori*

*Tenchinage o/u - ryotedori*

### SUWARI WAZA - tecniche in ginocchio

*Ikkyo o/u - katatedori ai hanmi*

*Nikyo o/u - shomenuchi*

*Iriminage - katatedori ai hanmi / shomenuchi*

### BUKI WAZA - tecniche con armi

*10 Jo suburi*

*5 Ken suburi*

### Teoria

*Shisei*

*Shintai*

*Kuzushi*

*Happo no kuzushi*

*Tatami*

*Aikidogi*

*Akama*

*Dojo*

*Seiza*

*Rei*

*Ritsu Rei*

*Za Rei*

*Katadori*

*Posizioni*

*Spostamenti*

*Squilibri (infiniti)*

*8 direzioni di squilibri*

*come la rosa dei venti*

*Materassina*

*Abito da Aikido*

*Gonna pantalone*

*Luogo dove si pratica*

*In ginocchio*

*Saluto*

*Saluto in piedi*

*Saluto in ginocchio*

*presa alla spalla*



*Kyo*

*Ikkyo*

*Nikyo*

*Sankyo*

*Yonkyo*

*Gokyo*

*Rokkyo*

*principio*

*primo principio*

*secondo principio*

*terzo principio*

*quarto principio*

*quinto principio*

*sesto principio*

