



ITAF

PROGRAMMA TECNICO DAN

REDATTO DALLA COMMISSIONE TECNICA DI ITAF INTERNATIONAL

Il programma tecnico copre l'intero bagaglio di conoscenze richieste tra il 1° e il 5° dan Takemusu.
Ogni rappresentazione nazionale può utilizzare questo programma come indicazione, guida e cornice, rispettando la sua progressività.

SHODAN

Il livello di esecuzione richiesta è **kotai**: i movimenti devono essere eseguiti dopo una sincera presa di uke e quest'ultimo deve trovarsi in una posizione di equilibrio. I colpi, una volta controllati, gestiti da una posizione statica. È richiesto che uke capisca che questo tipo di condizioni, necessarie allo studio, sono artificiali pertanto non dovrà usare la sua forza per contrastare e resistere ai movimenti di tori.

TAI JUTSU

1 - Conoscere i 20 attacchi

Uchi waza (colpi)	Mae dori (prese davanti)	Ushiro dori (prese dietro)
shomen uchi	gyaku hanmi katate dori	ushiro ryote dori
yokomen uchi	morote dori (katate ryote dori)	ushiro ryosode dori
tsuki	ryote dori	ushiro ryokata dori
	sode guchi dori	ushiro katate dori kubishime
	muna dori	ushiro hagai dori
	ryo muna dori (kubishime)	ushiro eri dori
	kata dori	ushiro katate eri dori
	ryo kata dori	
	kosa dori (aihanmi katate dori)	



2 - Dimostrazione dei principi tecnici dell'Aikido da 13 forme di attacco scelti tra uchi waza e mae dori, i principi sono:

7 katame waza (immobilizzazioni)	7 nage waza (proiezioni)
1 - Ikkyo	1 - Shiho nage
2 - Nikyo	2 - Kaiten nage
3 - Sankyo	3 - Irimi nage
4 - Yonkyo	4 - Koshi nage
5 - Gokyo	5 - Tenchi nage
6 - Hiji katame (hiji kime osae)	6 - Juji nage
7 - Kote gaeshi	7 - Kokyu nage

BUKI WAZA

1 - Aiki ken

Suburi 1→7

Migi awase
Hidari awase
Go no awase
Shichi no awase

2 - Aiki jo

Suburi 1→20

3 - Aiki ken tai jo

Hachi no ji suburi

Choku barai awase
Kaeshi barai awase
Kaiten barai awase



NIDAN

Come per il grado shodan, il livello di esecuzione domandato è **kotai**, significa che i movimenti sono eseguiti dopo la presa di uke che deve essere sincera e neutra (senza ostacolare). I colpi una volta dati sono gestiti da una posizione statica. È richiesto che uke capisca che questo tipo di condizioni, necessarie allo studio, sono artificiali pertanto non dovrà usare la sua forza per contrastare e resistere ai movimenti di tori.

TAI JUTSU

Dimostrazione dei principi tecnici dell'Aikido, da 20 forme di attacco scelti tra: uchi waza, mae dori e ushiro dori.

BUKI WAZA

1 - Aiki ken

Kumitachi 1
Kumitachi 2
Kumitachi 3

2 - Aiki jo

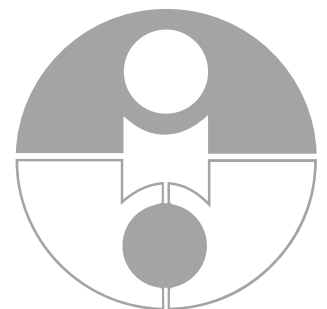
Kumijo 1
Kumijo 2
Kumijo 3

San ju ichi no suburi (31 kata)

Ju san no suburi (13 kata)

3 Aiki ken tai jo

Kumikentaijo 1
Kumikentaijo 2
Kumikentaijo 3



SANDAN

Il livello di esecuzione domandato è **jutai**, significa che i movimenti iniziano mentre avviene la presa o il colpo, a differenza del livello kotai.

TAI JUTSU

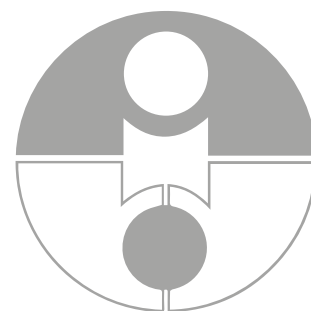
1 - Dimostrazione dei principi tecnici dell'Aikido, da 20 forme di attacco scelti tra: uchi waza, mae dori e ushiro dori.

2- Buki dori

Tanto dori

Tachi dori

Jo dori



BUKI WAZA

1 - Aiki ken

Kumitachi 4

Kumitachi 5

2 - Aiki jo

Kumijo 4

Kumijo 5

Kumijo 6

Kumijo 7

3 - Aiki ken tai jo

Kumikentaijo 4

Kumikentaijo 5

YONDAN

Il livello di esecuzione domandato è **jutai**, significa che i movimenti iniziano mentre avviene la presa o il colpo, a differenza del livello kotai.

TAI JUTSU

1 - Dimostrazione dei principi tecnici dell'Aikido, da 20 forme di attacco scelti tra: uchi waza, mae dori e ushiro dori.

2 - Randori

3 avversari a mani nude

3 avversari armati (ken/jo/tanto)

3 - Jo mochi nage (proiezioni con il jo)

BUKI WAZA

1 - Aiki ken

Ki musubi no tachi

2 - Aiki jo

Kumijo 8

Kumijo 9

Kumijo 10

San ju ichi no awase (13 kata awase)

Ju san no awase (31 kata awase)

3 Aiki ken tai jo

Kumikentaijo 6

Kumikentaijo 7



GODAN

Con il 4° dan si considera completato il programma di apprendimento delle basi tecniche necessarie alla pratica dell'Aikido.

Il 5° dan è il grado nel quale dovranno apparire due nuove dimensioni:

1 - La comprensione della natura profonda delle tecniche dell'Aikido

Il candidato deve dimostrare la sua buona comprensione di ri ai, vale a dire, in primo luogo, il rapporto tra le tecniche a mani nude tra loro, in secondo luogo il rapporto tra le tecniche a mani nude e le tecniche di armi.

Per questo è necessario utilizzare l'intero programma tecnico, compresa una conoscenza degli henka waza e dei kaeshi waza, non richiesta nel programma precedente perché sarebbe stato prematuro.

2 - La comprensione del senso reale della pratica

Il bagaglio tecnico acquisito dal 1° al 4° dan è il risultato di un apprendimento puramente scolastico, effettuato mediante un metodo pedagogico necessario in questo stadio, ma incapace di rendere il senso di realtà della pratica, perché non è questa la sua funzione.

Il candidato al 5° dan si baserà, ancora una volta, sul programma che ha studiato per i gradi precedenti, utilizzandolo per mostrare e dimostrare la sua conoscenza del senso di realtà e verità, spesso nascosto, delle tecniche apprese fino al 4° dan.

