

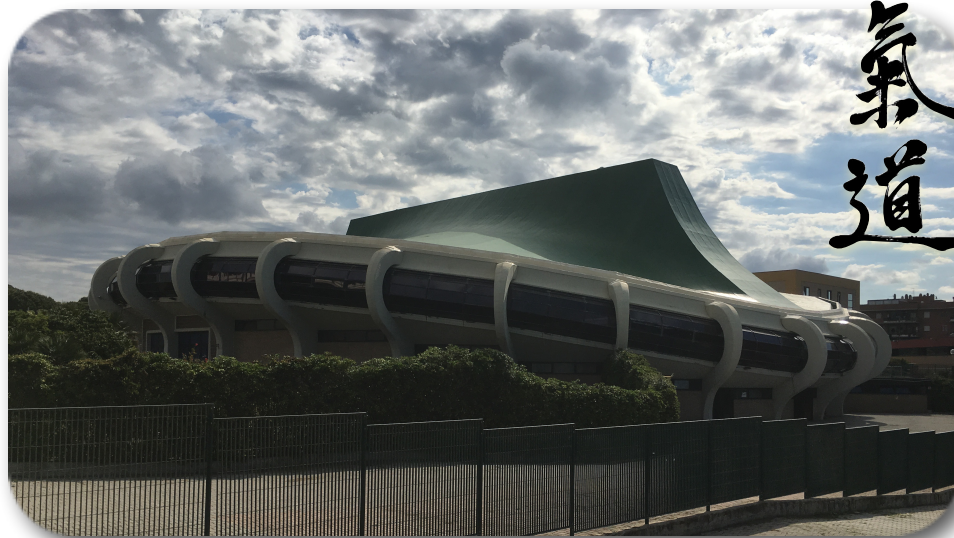
FIJLKAM



FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

Promuoviamo passione

SETTORE AIKIDO FIJLKAM PROGRAMMA TECNICO UNIFICATO



合氣道

*Marco Rubatto
Giancarlo Giuriati
Giovanni Desiderio*

SETTEMBRE 2017

INDICE

Introduzione _____	3
I capisaldi del programma _____	4
I principi della disciplina _____	5
Il principio di integrità e conoscenza dell'etichetta _____	9
La conoscenza formale _____	11
Aree di lavoro comuni _____	16
Programma 1° DAN (shodan) _____	17
Programma 2° DAN (nidan) _____	19
Programma 3° DAN (sandan) _____	21
Programma 4° DAN (yondan) _____	23
Programma 5° DAN (godan) _____	25
Tabella tecnica comparativa _____	27



INTRODUZIONE

La Federazione ha il mandato di patrocinare l'Aikido in ogni sua forma, didattica e stile: per questa ragione la Commissione Tecnica Nazionale ha deciso di istituire un programma tecnico unificato, che risulti una proposta integrata ed inter-stile, che permetta a chiunque lo desideri di sostenere esami tecnici DAN indipendentemente dalla propria scuola o stile Aikidoistico di appartenenza; il nuovo programma verrà affiancato al programma tecnico attuale (che è basato sullo stile Iwama Ryu) per un periodo di almeno 3 anni a partire da gennaio 2018.

Durante questo periodo di transizione, ciascun candidato sarà libero di scegliere se essere testato secondo il programma tecnico attualmente in voga o mediante quello nuovo.

Verranno di seguito dettagliati i capisaldi sui quali si fonda il presente programma tecnico integrato ed inter-stile, commentata la nuova modalità di sostenere l'esame, ed elencata la nomenclatura tecnica comune alla quale ci si riferirà durante i test di acquisizione dei gradi DAN tecnici.



I CAPISALDI DEL PROGRAMMA TECNICO UNIFICATO

Nell'identificare ciò che è peculiare dell'Aikido, al fine di poter strutturare un programma tecnico integrato ed inter-stile, la Commissione Tecnica Nazionale ha identificato 3 capisaldi sui quali basarsi a garanzia di una definizione comune della disciplina, che dovranno essere in grado di essere manifestati durante gli esami DAN tecnici da qualsiasi candidato, indipendentemente dal grado in esame; nello specifico, essi sono:

- ✓ **i principi della disciplina;** per essi si intendono quei parametri irrinunciabili del bagaglio tecnico-didattico-culturale di qualsiasi Aikidoka. Fra essi (a titolo esemplificativo e non esaustivo) ricordiamo: la connessione con il partner, la capacità di armonizzazione con il partner, l'attenzione al non eccessivo o immotivato utilizzo della forza muscolare, l'integrazione e la centratura del proprio movimento, la cura della propria postura ed equilibrio, lo sbilanciamento del partner... etc;
- ✓ **il principio di integrità e conoscenza dell'etichetta;** questi elementi vengono considerati di fondamentale importanza, in quanto il primo ("principio di integrità del partner") è uno dei capisaldi che contraddistingue l'azione Aikidoistica dalle altre espressioni marziali. L'integrità fisica, psicologica e morale dell'attaccante non deve mai essere compromessa o messa in pericolo e la necessità di finalizzazione tecnica deve essere subordinata a questo importante principio. Il secondo elemento ("la conoscenza dell'etichetta di pratica, di insegnamento, d'esame", etc) è ciò che maggiormente oggi ed in futuro radicherà l'Aikido alle sue origini tradizionali, rimandando quanto e come l'occidente possa avvantaggiarsi della saggezza, precisione e rigore del contesto storico e culturale in cui l'Aikido ha avuto origine;
- ✓ **la conoscenza formale;** con essa si intende la comprensione, la possibilità di utilizzo e di espressione fisica della terminologia tecnica di base relativa all'Aikido. Al candidato ad un esame verrà chiesto di esibire tecniche che fanno utilizzo di nomenclature giapponesi specifiche (a titolo esemplificativo e non esaustivo: "katame waza", "nage waza", "suwari waza", "buki waza", "jiyu waza", "randori", "irimi nage", "shiho nage", "kaiten nage", "koshi nage", "juji nage", "tachi dori", "jo dori", "tanken dori", etc) che egli è tenuto a conoscere, indipendentemente dall'indirizzo stilistico e dalla didattica alla quale si è soliti riferirsi nella pratica dell'Aikido.

Qualsiasi candidato ad un esame DAN tecnico dovrà dare prova di conoscere ed esibire una conoscenza profonda di questi 3 capisaldi della pratica: la consapevolezza e la responsabilità che gli si chiede di assumere sugli stessi va ovviamente incrementandosi, man mano che il grado DAN per il quale egli si sottopone all'esame risulta più elevato.

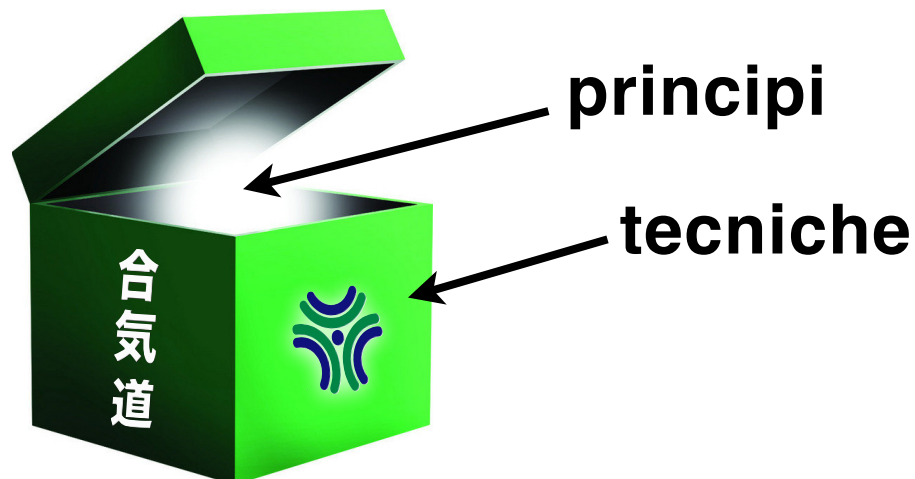
I PRINCIPI DELLA DISCIPLINA

Nella pratica dell'Aikido, e di conseguenza nei test per il passaggio di livello DAN, sono inequivocabilmente riconoscibili alcuni principi che risultano importanti per ogni praticante, indipendentemente dall'indirizzo stilistico e didattico che si è abituato ad utilizzare presso il suo Dojo/palestra.

Questi principi, a differenza delle tecniche con le quali l'Aikido solitamente si esprime, sono quindi di carattere universale, ovvero dovrebbero essere sottesi a qualsiasi forma di espressione tecnica della quale il variegato ed eterogeneo mondo dell'Aikido fa utilizzo: se le tecniche fossero una scatola, i principi ne sarebbero il suo contenuto. Ne segue che **una tecnica non sarà performata in modo corretto e maturo se non sarà in grado di vivificare almeno alcuni di questi principi al suo interno. NON sarà quindi più sufficiente da parte di qualsiasi candidato mostrare un insieme di movimenti**, magari ripetuti più e più volte nel proprio Dojo/palestra, **che non siano stati compresi a fondo e quindi resi propri**: la pura imitazione corretta di una tecnica o movimento verrà quindi considerata una "scatola vuota", ovvero priva dei principi che la dovrebbero rendere viva, interessante e matura.

Vediamo quindi insieme nel dettaglio alcuni di questi principi:

- ✓ **connessione con il partner**; essa viene definita come quel legame che mostra che i movimenti di *tori* ed *uke* sono - istante per istante - correlati fra loro in modo indissolubile e coerente; un *uke* che si auto-proietta (a titolo d'esempio), mostra una disconnessione con il suo *tori*, magari operata nel tentativo di rendergli più spettacolare una tecnica con una proiezione alta e plastica... ma evidenziando (sempre nell'esempio) una scarsa capacità di sentire il proprio compagno e muoversi in modo consono al movimento di quest'ultimo, anziché fare "di testa propria". Più il livello di maturità tecnica si fa alto, maggiore sarà richiesta l'evidenza di una connessione costante all'interno del movimento fra i partecipanti all'esame, in ogni fase di esso; il termine giapponese più utilizzato per indicare questo principio è "*ki no musubi*" [気の結び];



- ✓ **armonizzazione con il partner**; si intende con essa la capacità da parte di *tori* di accogliere l'attacco di *uke* e di fluire con esso, mentre per *uke* essa rappresenta la capacità di accogliere la tecnica di risposta del compagno in modo tale da evadere dal pericolo e di uscire illeso dall'energia cinetica che gli viene riversata contro; il termine giapponese più utilizzato per riferirsi a questo principio è “*awase*” [合わせ];
- ✓ **non eccessivo o immotivato utilizzo della forza muscolare**; in Aikido particolare attenzione deve essere posta nell'utilizzo della minore forza muscolare possibile e l'ottenimento del migliore risultato, il che comporta un'ottimizzazione nella gestione dell'energia scambiata fra *uke* e *tori* e quindi fra *tori* ed *uke*. Un utilizzo eccessivo della forza fisica (da parte di ciascuno di essi) è spesso segno di una lacuna tecnica che viene, in qualche modo, coperta e compensata da una gestione impropria dell'energia muscolare: una postura rilassata in azione - di contro - è uno dei più evidenti segni di sicurezza e di appropriata gestione dello scambio reciproco di energia fra *tori* ed *uke*; il termine giapponese più utilizzato per riferirsi a questo principio è “*jutai*” [柔体], ovvero “corpo cedevole”;
- ✓ **integrazione e centratura del proprio movimento**; qualsiasi movimento in Aikido parte dall'*hara* [腹] - o “*seika tanden*” [臍下丹田] - per espandersi nella periferia del corpo: gli arti quindi risultano coordinati dal movimento del centro corporeo e da esso integrati fra loro. Un'eccessiva focalizzazione sul movimento - ad esempio - degli arti superiori nel performare una tecnica indica un eccesso di forza muscolare e scarsa centratura ed integrazione del movimento corporeo del praticante: questo va accuratamente evitato durante gli esami di graduazione, poiché specchia impreparazione e tentativo di mascherare l'im maturità di quanto si sta eseguendo;
- ✓ **postura ed equilibrio corporeo**: la posizione del corpo e l'atteggiamento di un praticante costituiscono insieme la sua “attitudine” e “postura” - o “*shisei*” [姿勢] -. È particolarmente importante che un candidato ad un esame di graduazione sappia esprimere un'attitudine positiva ed una postura stabile, rilassata e fluida durante l'esecuzione delle tecniche di Aikido; uno degli elementi che la mette maggiormente in luce è l'equilibrio dinamico con il quale vengono gestiti gli spostamenti durante ogni azione;
- ✓ **lo sbilanciamento del partner**; al fine di eseguire una qualsiasi tecnica, *tori* ha l'esigenza di sbilanciare il proprio compagno, ovvero di influenzare il suo equilibrio durante l'attacco; in giapponese, il termine “*kuzushi*” [崩し] indica l'atto di distruggere un equilibrio precedente: in questo senso, tentare di applicare qualsiasi tecnica dimenticando questo importantissimo fattore prioritario, indica nel candidato una maturità insufficiente sotto il punto di vista tecnico;
- ✓ **evasione dalla linea d'attacco**; in qualsiasi tecnica di Aikido (fatte salve pochissime eccezioni di pratica avanzata) è fondamentale per il praticante individuale quella che è spesso definita “linea d'attacco” - o “*sei chu sen*” [正中線] - e defilarsi rispetto ad essa per consentire il fluire dell'azione del partner. La propria azione è di solito consequenziale a questa attitudine iniziale.

- ✓ **timing appropriato**; di fronte ad un attacco è possibile bloccare/stabilizzare l'attacco, nel momento in cui si lascia sfogare l'energia dell'attaccante e quindi si procede con l'azione tecnica più appropriata: in questo caso si parla di *"go no sen"* [後の先]; è tuttavia anche possibile anticipare/prevenire l'intenzione del proprio partner, in questo caso ci riferiremo al *"sen no sen"* [先の先]. Durante l'esame è fondamentale utilizzare in modo appropriato queste due differenti tipologie di timing nel movimento, senza confonderle o usarle a sproposito;
- ✓ **cedevolezza**; caratteristica fondamentale dell'Aikido è la capacità di non opporre resistenza, così come riuscire a seguire ed assecondare l'energia che l'attaccante riversa su *tori*. Il termine utilizzato per questo principio è *"yawara no sen"* [柔の先], oppure *"yawara kai"* [柔階];
- ✓ **chiarezza e stabilità di base**; in ogni disciplina marziale tradizionale giapponese esistono alcuni elementi che caratterizzano le basi - si potrebbe dire "l'alfabeto" - del movimento: tale base è definita *"kihon"* [基本] ed è caratterizzata da una chiarezza particolarmente evidente dei movimenti, da una solidità marcata delle prese e degli spostamenti. A seconda del livello del candidato, sarà importante potere dimostrare il possesso di queste "basi tecniche" e la profondità del loro radicamento nelle azioni;
- ✓ **fluidità**; l'Aikido è caratterizzato da una certa dinamicità, durante la quale è importante riuscire a mostrare un movimento fluido, naturale e continuo; questa modalità di pratica - indispensabile per i livelli tecnici più elevati - è chiamata *"ki no nagare"* [気の流れ];
- ✓ **capacità di assorbire il movimento**; ci si riferisce al principio *"ukeru"* [受ける], dal quale deriva non sia la parola *"uke"* [受け] - ovvero la persona che attacca e che riceve la tecnica -, che *"ukemi"* [受け身] - ossia il modo migliore di ricevere con il proprio corpo un'azione (questo termine spesso viene tradotto con il termine semplificato "caduta"). Non è infrequente che il principio di assorbimento in Aikido venga associato per *tori* ad un'evasione circolare dalla traiettoria dell'attacco di *uke*: in questi casi parleremo di *"kaiten"* [回転] o *"tenkan"* [転換];
- ✓ **capacità di prendere la decisione/l'iniziativa**; ci si riferisce al principio *"toru"* [取る], dal quale deriva la parola *"tori"* [取り] - ovvero la persona che si difende e che applica la tecnica. In alcuni stili di Aikido si utilizza la parola *"nage"* [投げ] - colui che proietta - o *"shite"* [仕手] - il protagonista - al posto di *"tori"*. Non è infrequente che il principio di azione determinata in Aikido venga associato per *tori* ad un ingresso lineare diretto: in questi casi parleremo di *"irimi"* [入り身], *"irimi sokumen"* [入り身側面], *"irimi kaiten"* [入り身回転] o *"irimi tenkan"* [入り身転換]; l'iniziativa e la decisione, in Aikido, vengono spesso associate anche al termine *"kime"* [決め];

- ✓ **principi di esecuzione tecnica;** in Aikido molte tecniche possono essere praticate secondo caratteristiche dirette, visibili, lineari, normalmente conosciute con il termine “*omote*” [表] - talvolta chiamate anche “positive” in alcuni stili; è tuttavia possibile praticare le stesse tecniche in modalità indirette, nascoste, circolari normalmente conosciute con il termine “*ura*” [裏] - talvolta chiamate anche “negative” in alcuni stili; ad ogni candidato nell’esecuzione viene richiesto di sottolineare le qualità di questi due atteggiamenti polari opposti, quindi ovviamente di non confonderli fra loro, né sporcarne le caratteristiche peculiari nel movimento;
- ✓ **stato mentale appropriato;** in Aikido esistono numerosi termini che descrivono lo stato mentale più opportuno da tenere durante un’azione, essi sono:
 - “*fudōshin*” [不動心], ossia uno stato di equanimità o imperturbabilità; si tratta di uno spirito di calma irremovibile e determinazione, di coraggio senza avventatezza, di stabilità radicata, sia a livello mentale, che fisico;
 - “*zanshin*” [残心], ovvero un momento di concentrazione e di attenzione particolare durante il quale il soggetto tiene sotto controllo con lo sguardo l'avversario e si tiene a dovuta distanza da esso (“*zan*” = mantenere, “*shin*” = spirito, letteralmente "mantenere lo spirito allerta"). Questo stato mentale nasce da una concentrazione di tutti i sensi ed è rivolto ad un particolare momento o ad una determinata azione, fisica e/o mentale, che avviene nel “qui ed ora”.
 - “*mushin*” [無心], cioè uno stato mentale (letteralmente “mente vuota”) nel quale entra un praticante di arti marziali durante un’azione: ci si riferisce a quando una persona presenta una mente libera da pensieri di rabbia, paura, giudizio ed ego. Senza la capacità di padroneggiare questo stato mentale non è possibile rendere il proprio movimento spontaneo ed adattabile ad una situazione ignota ed inaspettata;
 - “*shoshin*” [初心] è lo stato mentale caratteristico di un principiante, ovvero assente da ogni forma di pregiudizio o aspettativa e completamente aperto ad apprendere cose nuove ed utili per sé. Talvolta in Aikido il raggiungimento di un livello tecnico e/o esperienziale ragguardevole tende a fare scordare questa importantissima qualità del proprio pensiero, che invece va mostrata in modo costante nella propria attitudine, specie durante un test di graduazione;
- ✓ **qualità dell’intenzione;** in ogni movimento traspare la qualità dell’intenzione di chi lo esegue: essa può essere ferma, fluida, accogliente, tagliente, morbida, penetrante... o anche più di una di queste qualità in contemporanea; quello che il proprio movimento esprime si chiama tecnicamente “*kimochi*” [気持ち]: le tecniche del candidato devono possedere un buon *kimochi*;

IL PRINCIPIO DI INTEGRITÀ E CONOSCENZA DELL'ETICHETTA

Ciò che maggiormente differenzia l'Aikido dalle arti marziali tradizionali e ciò che invece lo accomuna ad esse sono due aspetti - per alcuni versi antinomici - che devono essere conosciuti profondamente da chiunque si appresti a sostenere un esame nel Settore Aikido FIJLKAM.

Quello che viene in questo contesto chiamato “**principio di integrità**” è un particolare lascito del Fondatore dell'Aikido stesso, il quale ha più volte rimandato l'assoluta importanza della cura dell'integrità fisica, emotiva e morale del proprio compagno di pratica, oltre che della propria. Questo significa che, in termini di priorità, la salvaguardia del proprio compagno durante l'azione è uno dei capisaldi di questa disciplina e, per certi versi, ne costituisce un tratto peculiare. Le altre forme di arti marziali derivanti dal Budo giapponese sono principalmente orientate al miglioramento personale del praticante, basandosi sulla capacità di vincere o apprendere anche da una sconfitta rispetto ad uno scontro con un altro praticante: per Morihei Ueshiba il proprio avversario è parte integrante di se stessi, quindi non vi è una forma di scontro, ma piuttosto un incontro con una parte in ombra di sé. Per questa ragione, ogni forma di danno (di qualsiasi tipologia) creata al proprio compagno risulterebbe una forma di danno auto-inferto, e ciò ovviamente vale sia per *tori* che per *uke*. Per questa ragione **la finalizzazione tecnica** - sebbene risulti una delle principali caratteristiche ed esigenze di un esame tecnico di graduazione, nel quale vengono richieste per la maggior parte delle forme di difesa a partire da attacchi prestabiliti o liberi - **risulta SUBORDINATA alla capacità di rispettare il principio di integrità** di cui ora stiamo parlando. Durante un esame quindi, un attacco di intensità sproporzionata, così come una tecnica portata a termine a discapito dell'integrità del compagno di allenamento verranno considerati errori gravi, capaci di pregiudicare il buon esito dell'esame stesso nel caso siano attribuibili alla responsabilità di *tori*, o comporteranno il cambio del partner di allenamento, nel caso in cui dipendessero da una negligenza di *uke*.

Esistono tutta una serie di elementi che invece l'Aikido ha ereditato dalla tradizione marziale giapponese e merita di continuare a celebrare più che mai ai nostri giorni: essi sono parte integrante dell'**etichetta di pratica**; i termini tecnici giapponesi per riferirci ad essa sono “*reishiki*” [礼式] - forma stabilita o cerimonia regolamentare - o “*reiki*” [例規] - regola stabilita o statuto -. **La conoscenza dell'etichetta di pratica da parte di un praticante permette di valutare quanto sia profonda e sentita la disciplina per la quale egli si sottopone ad un esame.** Esulano dai fini di questo scritto elencare un vademecum esaustivo del *reishiki* di base dell'Aikido, ma - a titolo esemplificativo e non esaustivo - riportiamo di seguito alcuni elementi di base:

- ✓ cura personale e dell'abbigliamento; gli indumenti di pratica devono essere puliti, il nodo della cintura e dell'hakama deve essere eseguito in modo corretto, non è consentito indossare indumenti sotto al *keikogi* (fanno eccezione a questa norma le praticanti di sesso femminile);

- ✓ sul tatami non è consentito parlare ed è necessario ascoltare in silenzio ed in *seiza* (modalità di sedersi giapponese) gli insegnamenti dell'Insegnante o della commissione esaminatrice;
- ✓ la puntualità non è considerata qualcosa di facoltativo; uno stage o una sessione d'esame - ad esempio - cominciano alcuni minuti prima del saluto, per tanto la maggior parte dei praticanti deve essere già seduta a formare una linea ordinata e nel frattempo ognuno dovrà limitare al massimo il volume della propria voce. I ritardatari, che siano incolpevoli o cronici, sono tutti uguali: essi si disporranno al margine del *tatami* sul lato opposto al *kamiza* in attesa che l'Insegnante, o un membro di Commissione Tecnica Nazionale o un alto grado, gli consenta di salire. Quando ciò accade il ritardatario eseguirà un saluto al *kamiza* in *seiza* ed in identica posizione eseguirà un saluto al conduttore del corso;
- ✓ gli *zoori* dovranno rigorosamente essere disposti sul lato opposto al *kamiza* senza eccezioni salvo per quelli dell'Insegnante;
- ✓ se per qualsiasi eventualità un praticante dovesse allontanarsi dal *tatami* va eseguita una cortese richiesta di permesso al conduttore della lezione. Alla ovvia risposta positiva un piccolo saluto, come forma di rispetto, sarebbe dovuta mentre obbligatorio è il saluto abbandonando il *tatami*;
- ✓ durante il lavoro in coppia, la velocità delle tecniche é compatibile con le capacità e le condizione del compagno al di là della disponibilità ed all'eventuale inconsapevolezza dello stesso;
- ✓ la direzione del lavoro della propria coppia deve tenere conto delle coppie che lavorano per evitare di proiettare il proprio compagno in una zona pericolosa per il medesimo o per i terzi. per la stessa ragione, la possibilità di far eseguire una proiezione, o di eseguirla se si è *uke*, deve essere assolutamente subordinata alla sicurezza delle persone che ci sono intorno;
- ✓ è buona regola durante uno stage praticare con persone con le quali NON ci sia ordinariamente la possibilità di allenarsi: lavorare sempre ed esclusivamente con i propri amici dimostra un'immaturità di fondo, una mancata propensione a mettersi in discussione durante l'allenamento ed una scarsa capacità di creazione di uno spirito di gruppo positivo sul *tatami*;
- ✓ il saluto all'inizio ed alla fine della pratica di coppia è obbligatorio.

La Commissione esaminatrice sarà particolarmente sensibile alla qualità con la quale il candidato saprà esibire un'adeguata conoscenza del *reishiki* ed avrà cura di rispettare il principio di integrità durante tutto il test di graduazione.

All'avanzare dei gradi DAN dei test, verrà richiesta una conoscenza sempre più approfondita di questi due importanti e peculiari aspetti della pratica.

LA CONOSCENZA FORMALE

Ogni disciplina marziale dispone di alcune forme classiche, che possiedono una nomenclatura tecnica specifica, rispetto alle quali un praticante è tenuto ad essere formato: non fa eccezione in questo l'Aikido. Nell'intento di identificare un programma tecnico unificato ed integrato, è importante creare un vocabolario comune al quale riferirsi alle espressioni formali che è necessario esibire durante gli esami DAN tecnici.

Indipendentemente dallo stile di Aikido praticato, quindi, ogni Aikidoka sarà chiamato a conoscere i seguenti termini tecnici, che potranno essere parte integrante del programma da esibire:

A) tecniche eseguite a seconda della finalizzazione:

- ✓ **katame waza** [固技] - “tecniche di immobilizzazione”; appartengono a questa categoria tutte quelle finalizzazioni tecniche che bloccano *uke* al suolo, solitamente mediante una chiave articolare; *ikkyo*, *nikyo*, *sankyo*, *yonkyo* (nelle loro forme *omote* ed *ura*), *gokyo* (nella forma *ura*) *rokkyo*, etc fanno parte di questa categoria tecnica;
- ✓ **nage waza** [投げ技] - “tecniche di proiezione”; appartengono a questa categoria tutte quelle finalizzazioni tecniche che allontanano *uke* tramite una proiezione; *shiho nage*, *irimi nage*, *kaiten nage*, *juji nage*, *koshi nage*, *teschi nage*, *kokyu nage*, *hijikime nage*, *sumi otoshi*, etc fanno parte di questa categoria tecnica;
- ✓ **sutemi waza** [捨て身技] - “tecniche di sacrificio”; appartengono a questa categoria tutte quelle finalizzazioni tecniche che consentono la proiezione di *uke* mediante la perdita simultanea di equilibrio da parte di *tori*;
- ✓ **henka waza** [変化技] - “varianti tecniche”; appartengono a questa categoria tutte quelle finalizzazioni tecniche che vengono attuate da *tori* mediante la variazione di una tecnica considerata “di base”;
- ✓ **oyo waza** [応用] - “applicazioni tecniche”; appartengono a questa categoria tutte quelle finalizzazioni tecniche che vengono attuate da *tori* mediante la variazione di una tecnica per rispondere con coerenza ad un comportamento di *uke* non considerato “di base”;
- ✓ **kaeshi waza** [返し技] - “contro-tecniche”; appartengono a questa categoria tutte quelle finalizzazioni tecniche nelle quali *uke* approfitta di un'apertura nella tecnica di *tori* per effettuare una contro-tecnica che rovescia la situazione fra attaccante ed attaccato;
- ✓ **renraku waza** [連絡技] o **kanren waza** [関連技] - “concatenazioni tecniche”; appartengono a questa categoria tutte quelle finalizzazioni composte dall'unione consecutiva di più tecniche fra loro;
- ✓ **jiyu waza** [自由技] - “tecniche libere”; *tori* è libero di eseguire le tecniche che desidera;

B) tecniche eseguite a seconda delle attrezzature utilizzate o meno dai praticanti:

- ✓ ***tai jutsu*** [体術] - tecniche eseguite per entrambi i praticanti a mani nude;
- ✓ ***buki dori*** [武器取り] - tecniche eseguite con *uke* che attacca armato e *tori* che si difende disarmandolo;
 - ***tachi dori*** [太刀取り] - *uke* attacca armato di spada di legno e viene disarmato da *tori*;
 - ***jo dori*** [杖取り] - *uke* attacca armato di bastone e viene disarmato da *tori*;
 - ***tanken dori*** [短剣取り] o ***tanto tori*** [短刀取り] - *uke* attacca armato di coltello di legno e viene disarmato da *tori*;
 - ***jo mochi nage waza*** [杖持ち投げ技] - *uke* tenta di bloccare il bastone di *tori* e questi utilizza tale azione per proiettarlo;
- ✓ ***buki waza*** [武器技] - tecniche eseguite con le armi (di legno);
 - ***jo suburi*** [杖素振り] - esercizi di base di bastone (eseguiti in solitaria);
 - ***jo kata*** [杖形] - forme preordinate di bastone (eseguiti in solitaria);
 - ***jo awase*** [杖合わせ] - esercizi di armonizzazione con il bastone (eseguiti in coppia);
 - ***kumi jo*** [組杖] - combattimenti preordinati con il bastone (eseguiti in coppia);
 - ***ken suburi*** [剣素振り] - esercizi di base di spada di legno (eseguiti in solitaria);
 - ***ken kata*** [剣形] - forme preordinate di spada di legno (eseguiti in solitaria);
 - ***ken awase*** [剣合わせ] - esercizi di armonizzazione con la spada di legno (eseguiti in coppia);
 - ***kumi tachi*** [組太刀] - combattimenti preordinati con la spada di legno (eseguiti in coppia);
 - ***ken tai jo*** [剣対杖] - combattimenti preordinati in cui l'attaccante (*uchitachi*) utilizza la spada di legno, mentre il suo compagno (*ukejo*) si difende con il bastone di legno;

C) tecniche eseguite a seconda della direzione della conduzione dell'energia:

- ✓ **omote waza** [表技] - tecniche eseguite secondo una direzione frontale, diretta, lineare - talvolta chiamate anche “positive” in alcuni stili;
- ✓ **ura waza** [裏技] - tecniche eseguite secondo una direzione non frontale, indiretta, curva - talvolta chiamate anche “negative” in alcuni stili;

D) tecniche eseguite a seconda della posizione reciproca dei praticanti:

- ✓ **tachi waza** [立ち技] - tecniche che avvengono con entrambi i praticanti in piedi;
- ✓ **hanmi handachi waza** [半身半立技] - tecniche che avvengono con *uke* in piedi e *tori* in *seiza*;
- ✓ **suwari waza** [座り技] - tecniche che avvengono con entrambi i praticanti in *seiza*;
- ✓ **ushiro waza** [座り技] - tecniche che avvengono con *uke* che attacca alle spalle di *tori*;

E) nomenclature tecniche specifiche legate alla caratteristiche delle forme eseguite:

- ✓ **ikkyo** [一教] - “primo principio”; bloccaggio a terra dell'avambraccio di *uke*, senza ricorrere a leve articolari; è possibile praticarne sia la forma *omote*, che quella *ura*; in alcune Scuole viene chiamato “*ikkajo*” [一ヶ条] o anche “*ude osae*” [腕押さえ] - “controllo dell'avambraccio”;
- ✓ **nikyo** [二教] - “secondo principio”; leva articolare al polso di *uke*, realizzata mediante un giramento del suo polso; è possibile praticarne sia la forma *omote*, che quella *ura*; in alcune Scuole viene chiamato “*nikajo*” [二ヶ条] o anche “*kote mawashi*” [小手廻し] - “giramento del polso”;
- ✓ **sankyo** [三教] - “terzo principio”; leva articolare al polso di *uke*, realizzata mediante la torsione del suo polso; è possibile praticarne sia la forma *omote*, che quella *ura*; in alcune Scuole viene chiamato “*sankajo*” [三ヶ条] o anche “*kote hineri*” [小手捻り] - “torsione del polso”;
- ✓ **yonkyo** [四教] - “quarto principio”; leva articolare realizzata mediante la pressione del nervo radiale sull'avambraccio di *uke*; è possibile praticarne sia la forma *omote*, che quella *ura*; in alcune Scuole viene chiamato “*yonkajo*” [四ヶ条] o anche “*tekubi osae*” [手首押さえ] - “controllo del polso”;

- ✓ **gokyo** [五教] - “quinto principio”; leva articolare realizzata mediante un rovesciamento del polso di *uke*, di solito in caso di disarmo da coltello e viene praticata nella forma *ura*; in alcune Scuole viene chiamato “*ude nobashi*” [腕伸ばし] - “estensione/distensione dell’avanbraccio”;
- ✓ **rokkyo** [六教] - “sesto principio”; leva articolare realizzata sul gomito di *uke*; questa tecnica di solito viene performata in caso di disarmo di un avversario che attacca con un coltello di legno, con una spada di legno o con un bastone; in alcune Scuole viene chiamato “*hijikime osae*” [肘極め押さえ] - “controllo del gomito”;
- ✓ **shiho nage** [四方投げ] - “proiezione delle quattro direzioni”; leva articolare realizzata sulla spalla, sul gomito e sul polso di *uke*, che ne realizza la proiezione al suolo; è possibile praticarne sia la forma *omote*, che quella *ura*; è possibile praticarla in caso di disarmo da un coltello di legno; anticamente alcune Scuole si riferivano a questa tecnica con il nome di “*nanakyo*” [七教] - “settimo principio”;
- ✓ **kaiten nage** [四方投げ] - “proiezione circolare”; proiezione realizzata mediante un movimento circolare del braccio di *uke*, che ne realizza la caduta al suolo; è possibile praticarne sia la forma “*soto mawari*” [外回り] o “*soto kaiten*” [外回転] - “rotazione esterna”; che “*uchi mawari*” [内回り] o “*uchi kaiten*” [内回転] - “rotazione interna”, è possibile praticarla in caso di disarmo da un coltello di legno; anticamente alcune Scuole si riferivano a questa tecnica con il nome di “*hachikyo*” [八教] - “ottavo principio”;
- ✓ **sumi otoshi** [隅落とし] - “caduta angolare”; anticamente alcune Scuole si riferivano a questa tecnica con il nome di “*kyuukyo*” [九教] - “nono principio”;
- ✓ **kote gaeshi** [小手返し] - “rovesciamento del polso”; leva articolare realizzata sul polso di *uke*, che ne realizza la proiezione al suolo, può essere performata in caso di disarmo di un avversario che attacca con un coltello di legno, con una spada di legno o con un bastone; anticamente alcune Scuole si riferivano a questa tecnica con il nome di “*kama tekubi*” [鎌手首] - “polso a falchetto” o anche “*juukyo*” [十教] - “decimo principio”;
- ✓ **koshi nage** [腰投げ] - “proiezione d’anca”; anticamente alcune Scuole si riferivano a questa tecnica con il nome di “*juuikkyo*” [十一教] - “undicesimo principio”;
- ✓ **kokyu nage** [呼吸投げ] - “proiezione respiratoria”; in Aikido le tecniche che non possiedono un nome specifico vengono raccolte sotto il nome generico di “*kokyu nage*”; anticamente alcune Scuole si riferivano a questa tecnica con il nome di “*juunikyo*” [十二教] - “dodicesimo principio”;

- ✓ **juji garami** [十字絡み] - “blocco incrociato” (letteralmente “blocco a forma di 10”); leva articolare realizzata sul braccio di *uke*, che ne impedisce il movimento una volta al suolo;
- ✓ **juji nage** [十字投げ] - “proiezione incrociata” (letteralmente “proiezione a forma di 10”); leva articolare realizzata su un gomito di *uke*, utilizzando il suo braccio opposto, che ne realizza la proiezione al suolo;
- ✓ **hijikime nage** [肘極め投げ] - “proiezione sul gomito”; leva articolare realizzata su un gomito di *uke*, utilizzando il braccio opposto di *tori*, che ne realizza la proiezione al suolo; alcune Scuole si riferiscono a questa tecnica con il nome di “*udekime nage*” [腕極め投げ];
- ✓ **irimi nage** [入り身投げ] - “proiezione entrando”; tecnica di proiezione che si realizza mediante un’entrata rettilinea del corpo di *tori* attraverso l’angolo di squilibrio di *uke*, che determina la proiezione al suolo di quest’ultimo;
- ✓ **tenchi nage** [天地投げ] - “proiezione del cielo e della terra”;
- ✓ **aiki otoshi** [合気落とし] - “caduta aiki”;
- ✓ **aiki nage** [合気投げ] - “proiezione aiki”;

F) tecniche eseguite a seconda del numero degli attaccanti coinvolti:

- ✓ **ninin dori** [二人取り] - “2 persone prendono”; questa pratica può essere anche chiamata “*futari dori*” (altro modo di leggere i medesimi *kanji*);
- ✓ **sannin dori** [三人取り] - “3 persone prendono”; questa pratica può essere anche chiamata “*sannin gake*” [三人掛け] - “nel mezzo di 3 persone”;
- ✓ **randori** [乱捕り] - attacco simultaneo di più attaccanti; durante un esame tecnico può venire richiesta la capacità (elementare o più evoluta, a seconda del grado DAN sotto esame) di confrontarsi con l’attacco simultaneo, libero e multiplo di 2, 3 o 4 attaccanti: in questi casi NON sarà la potenza, né la velocità di esecuzione dei movimenti a rendere positivo l’esercizio, bensì la possibilità di mantenere un ritmo respiratorio lento e costante, che sfoci in movimenti fluidi, privi di qualsiasi tipo di scattosità e forzatura;

Chiarita questa nomenclatura generica, è possibile costruire un programma tecnico nel quale ciascun candidato possa essere libero di manifestare e proporre alla Commissione Tecnica l’Aikido a seconda dei dettami specifici della propria Scuola tecnica di appartenenza, tenendo ferme alcune arre di valutazione che saranno ora dettagliate.

AREE DI LAVORO COMUNI

In ogni esame tecnico di graduazione verrà richiesta l'abilità di eseguire alcune tecniche appartenenti ad "aree comuni", il cui numero e la cui aspettativa sulla qualità di esecuzione saranno funzione del grado DAN in esame; queste aree comuni (con le rispettive sigle) sono:

- ✓ **katame waza** [固技] - "tecniche di immobilizzazione";
- ✓ **nage waza** [投げ技] - "tecniche di proiezione";
- ✓ **omote waza** [表技] - tecniche eseguite secondo una direzione lineare;
- ✓ **ura waza** [裏技] - tecniche eseguite secondo una direzione curva;
- ✓ **tachi waza** [立ち技] - tecniche che avvengono con entrambi i praticanti in piedi;
- ✓ **hanmi handachi waza** [半身半立技] - tecniche che avvengono con *uke* in piedi e *tori* in *seiza*;
- ✓ **suwari waza** [座り技] - tecniche che avvengono con entrambi i praticanti in *seiza*;
- ✓ **ushiro waza** [座り技] - tecniche che avvengono con *uke* che attacca alle spalle di *tori*;
- ✓ **buki dori** [武器取り] - tecniche eseguite con *uke* che attacca armato e *tori* che si difende disarmandolo;
- ✓ **buki waza** [武器技] - tecniche eseguite con le armi (di legno);
- ✓ **jiyu waza** [自由技] - "tecniche libere";
- ✓ **ninin dori** [二人取り] - "2 persone prendono";
- ✓ **sannin dori** [三人取り] - "3 persone prendono";
- ✓ **randori** [乱捕り] - attacco simultaneo di più attaccanti;
- ✓ **credito tecnico** - proposta dell'esaminando a copertura di un'area comune a sé poco familiare;

Suddividere la pratica in macro-aree fa sì che ciascun candidato possa prepararsi sulle forme specifiche che preferisce in ciascuna di esse e quindi mostrarle durante i test di graduazione DAN.

Oltre al lavoro su queste aree comuni, ad ogni candidato (in proporzione al grado DAN al quale egli si sottopone per la verifica), **verrà richiesto di esibire un numero fisso minimo di forme tecniche specifiche, come dettagliato nel programma tecnico di ciascun grado DAN**

oggetto	specificità	forme richieste
<i>buki waza</i>		min. 10
	<i>jo suburi</i>	10
	<i>jo kata</i>	1
	<i>ken suburi</i>	5
<i>jiyu waza</i>		min. 5
<i>randori</i>		30 sec. 1 uke
<i>crediti tecnici a disposizione</i>		max. 2

massimo numero di eventuali proposte del candidato in alternativa alle domande postegli dalla commissione esaminatrice

PROGRAMMA 2° DAN (NIDAN)

oggetto	specificità	forme richieste
<i>katame waza</i>		min. 12
	<i>ikkyo</i>	4
	<i>nikyo</i>	4
	<i>sankyo</i>	4
	<i>yonkyo</i>	2
	<i>gokyo</i>	2
	<i>rokkyo</i>	2
	<i>juji garami</i>	1
<i>nage waza</i>		min. 12
	<i>shiho nage</i>	5
	<i>kaiten nage</i>	5
	<i>kote gaeshi</i>	5
	<i>koshi nage</i>	5
	<i>kokyu nage</i>	5
	<i>juji nage</i>	2
	<i>hijikime nage</i>	1
	<i>irimi nage</i>	5
	<i>tenchi nage</i>	1
<i>omote waza</i>		min. 7
<i>ura waza</i>		min. 7
<i>tachi waza</i>		min. 15
<i>hanmi handachi waza</i>		min. 5
<i>suwari waza</i>		min. 7
<i>ushiro waza</i>		min. 5
<i>buki dori</i>		min. 7
	<i>tachi dori</i>	4
	<i>jo dori</i>	4
	<i>tanken dori</i>	5

oggetto	specificità	forme richieste
<i>buki waza</i>		min. 15
	<i>jo suburi</i>	15
	<i>jo kata</i>	2
	<i>jo awase</i>	2
	<i>ken suburi</i>	7
	<i>ken awase</i>	2
<i>jiyu waza</i>		min. 7
<i>ninin dori</i>		1
<i>randori</i>		30 sec. 2 <i>uke</i>
<i>crediti tecnici a disposizione</i>		max. 2

PROGRAMMA 3° DAN (SANDAN)

oggetto	specificità	forme richieste
<i>katame waza</i>		min. 16
	<i>ikkyo</i>	6
	<i>nikyo</i>	6
	<i>sankyo</i>	6
	<i>yonkyo</i>	6
	<i>gokyo</i>	3
	<i>rokkyo</i>	3
	<i>juji garami</i>	2
<i>nage waza</i>		min. 16
	<i>shiho nage</i>	7
	<i>kaiten nage</i>	7
	<i>sumi otoshi</i>	1
	<i>kote gaeshi</i>	7
	<i>koshi nage</i>	7
	<i>kokyu nage</i>	7
	<i>juji nage</i>	3
	<i>hijikime nage</i>	3
	<i>irimi nage</i>	7
	<i>tenchi nage</i>	2
<i>omote waza</i>		min. 9
<i>ura waza</i>		min. 9
<i>tachi waza</i>		min. 20
<i>hanmi handachi waza</i>		min. 7
<i>suwari waza</i>		min. 9
<i>ushiro waza</i>		min. 9

oggetto	specificità	forme richieste
<i>buki dori</i>		min. 7
	<i>tachi dori</i>	6
	<i>jo dori</i>	6
	<i>tanken dori</i>	7
<i>buki waza</i>		min. 20
	<i>jo suburi</i>	20
	<i>jo kata</i>	3
	<i>jo awase</i>	7
	<i>ken suburi</i>	7
	<i>ken awase</i>	4
<i>jiyu waza</i>		min. 9
<i>ninin dori</i>		3
<i>randori</i>		30 sec. 3 uke
<i>crediti tecnici a disposizione</i>		max. 2

PROGRAMMA 4° DAN (YONDAN)

oggetto	specificità	forme richieste
<i>katame waza</i>		min. 20
	<i>ikkyo</i>	8
	<i>nikyo</i>	8
	<i>sankyo</i>	8
	<i>yonkyo</i>	8
	<i>gokyo</i>	4
	<i>rokkyo</i>	4
	<i>juji garami</i>	3
<i>nage waza</i>		min. 20
	<i>shiho nage</i>	9
	<i>kaiten nage</i>	9
	<i>sumi otoshi</i>	1
	<i>kote gaeshi</i>	9
	<i>koshi nage</i>	9
	<i>kokyu nage</i>	9
	<i>juji nage</i>	3
	<i>hijikime nage</i>	3
	<i>irimi nage</i>	9
	<i>tenchi nage</i>	2
	<i>aiki otoshi</i>	2
<i>omote waza</i>		min. 9
<i>ura waza</i>		min. 9
<i>tachi waza</i>		min. 20
<i>hanmi handachi waza</i>		min. 9
<i>suwari waza</i>		min. 9
<i>ushiro waza</i>		min. 12

oggetto	specificità	forme richieste
<i>buki dori</i>		min. 12
	<i>tachi dori</i>	8
	<i>jo dori</i>	8
	<i>tanken dori</i>	9
	<i>jo mochi nage waza</i>	5
<i>buki waza</i>		min. 25
	<i>jo suburi</i>	20
	<i>jo kata</i>	3
	<i>jo awase</i>	7
	<i>kumi jo</i>	5
	<i>ken suburi</i>	7
	<i>ken awase</i>	6
	<i>kumi tachi</i>	3
<i>henka waza</i>		min. 3
<i>oyo waza</i>		min. 3
<i>kaeshi waza</i>		min. 3
<i>renraku waza</i>		min. 1
<i>jiyu waza</i>		min. 12
<i>ninin dori</i>		3
<i>sannin dori</i>		1
<i>randori</i>		45 sec. 3 uke
<i>crediti tecnici a disposizione</i>		max. 2

PROGRAMMA 5° DAN (GODAN)

oggetto	specificità	forme richieste
<i>katame waza</i>		min. 24
	<i>ikkyo</i>	10
	<i>nikyo</i>	10
	<i>sankyo</i>	10
	<i>yonkyo</i>	10
	<i>gokyo</i>	5
	<i>rokkyo</i>	5
	<i>juji garami</i>	4
<i>nage waza</i>		min. 24
	<i>shiho nage</i>	12
	<i>kaiten nage</i>	12
	<i>sumi otoshi</i>	1
	<i>kote gaeshi</i>	12
	<i>koshi nage</i>	12
	<i>kokyu nage</i>	12
	<i>juji nage</i>	5
	<i>hijikime nage</i>	5
	<i>irimi nage</i>	12
	<i>tenchi nage</i>	2
	<i>aiki otoshi</i>	2
	<i>aiki nage</i>	1
<i>omote waza</i>		min. 12
<i>ura waza</i>		min. 12
<i>tachi waza</i>		min. 25
<i>hanmi handachi waza</i>		min. 12
<i>suwari waza</i>		min. 12
<i>ushiro waza</i>		min. 15

oggetto	specificità	forme richieste
<i>buki dori</i>		min. 15
	<i>tachi dori</i>	12
	<i>jo dori</i>	12
	<i>tanken dori</i>	12
	<i>jo mochi nage waza</i>	8
<i>buki waza</i>		min. 30
	<i>jo suburi</i>	20
	<i>jo kata</i>	3
	<i>jo awase</i>	7
	<i>kumi jo</i>	10
	<i>ken suburi</i>	7
	<i>ken awase</i>	10
	<i>kumi tachi</i>	6
	<i>ken tai jo</i>	7
<i>henka waza</i>		min. 5
<i>oyo waza</i>		min. 5
<i>kaeshi waza</i>		min. 5
<i>renraku waza</i>		min. 3
<i>jiyu waza</i>		min. 15
<i>ninin dori</i>		5
<i>sannin dori</i>		1
<i>randori</i>		45 sec. 4 uke
<i>crediti tecnici a disposizione</i>		max. 2

TABELLA TECNICA COMPARATIVA

oggetto	specificità	1° DAN	2° DAN	3° DAN	4° DAN	5° DAN
<i>katame waza</i>		min. 8	min. 12	min. 16	min. 20	min. 24
	<i>ikkyo</i>	2	4	6	8	10
	<i>nikyo</i>	2	4	6	8	10
	<i>sankyo</i>	2	4	6	8	10
	<i>yonkyo</i>	2	4	6	8	10
	<i>gokyo</i>	1	2	3	4	5
	<i>rokkyo</i>	1	2	3	4	5
	<i>juji garami</i>	-	1	2	3	4
<i>nage waza</i>		min. 8	min. 12	min. 16	min. 20	min. 24
	<i>shiho nage</i>	3	5	7	9	12
	<i>kaiten nage</i>	3	5	7	9	12
	<i>sumi otoshi</i>	-	-	1	1	1
	<i>kote gaeshi</i>	3	5	7	9	12
	<i>koshi nage</i>	3	5	7	9	12
	<i>kokyu nage</i>	3	5	7	9	12
	<i>juji nage</i>	-	2	3	3	5
	<i>hijikime nage</i>	-	1	3	3	5
	<i>irimi nage</i>	3	5	7	9	12
	<i>tenchi nage</i>	1	1	2	2	2
	<i>aiki otoshi</i>	-	-	-	2	2
	<i>aiki nage</i>	-	-	-	-	1
<i>omote waza</i>		5	7	9	9	12
<i>ura waza</i>		5	7	9	9	12
<i>tachi waza</i>		10	15	20	20	25
<i>hanmi handachi waza</i>		3	5	7	9	12
<i>suwari waza</i>		5	7	9	9	12
<i>ushiro waza</i>		5	7	9	12	15

oggetto	specificità	1° DAN	2° DAN	3° DAN	4° DAN	5° DAN
<i>buki dori</i>		min. 5	min. 7	min. 9	min. 12	min. 15
	<i>tachi dori</i>	2	4	6	8	12
	<i>jo dori</i>	2	4	6	8	12
	<i>tanken dori</i>	3	5	7	9	12
	<i>jo mochi nage waza</i>	-	-	-	5	8
<i>buki waza</i>		min. 10	min. 15	min. 20	min. 25	min. 30
	<i>jo suburi</i>	10	15	20	20	20
	<i>jo kata</i>	1	2	3	3	3
	<i>jo awase</i>	-	2	7	7	7
	<i>kumi jo</i>	-	-	-	5	10
	<i>ken suburi</i>	5	7	7	7	7
	<i>ken awase</i>	-	2	4	6	10
	<i>kumi tachi</i>	-	-	-	3	6
	<i>ken tai jo</i>	-	-	-	-	7
<i>henna waza</i>		-	-	-	3	5
<i>oyo waza</i>		-	-	-	3	5
<i>kaeshi waza</i>		-	-	-	3	5
<i>renraku waza</i>		-	-	-	1	3
<i>jiyu waza</i>		min. 5	min. 7	min. 9	min. 12	min. 15
<i>ninin dori</i>		-	1	3	3	5
<i>sannin dori</i>		-	-	-	1	1
<i>randori</i>		30 sec. 1 uke	30 sec. 2 uke	30 sec. 3 uke	45 sec. 3 uke	45 sec. 4 uke
<i>crediti tecnici a disposizione</i>		max. 2	max. 2	max. 2	max. 2	max. 2