

Universitatea din București
Centrul de Arte Marțiale și Studii Asociate
CASA

Aikido Educativ

Ghid pentru candidații
la examenele de gradare

Cunoștințe cerute la examene

Volumul 1 - Sistemul de grade și centuri
Kyu 5 – 10 Dan

Numai pentru UZ INTERN !

Alcătuit de
prof. Șerban Derlogea

2009

Varianta 3d

Cuprinsul Vol. 1

- 1. Despre examene**
- 2. Aikido Educativ și exercițiile cu arme**
- 3. Cerințe la examenele pentru grade**
 - 3.1. Gruparea cerințelor pe materii de studiu**
 - 3.2. Gruparea cerințelor pe grade**
- 4. Dicționar japonez-român pentru Aikido**

1. Despre examene

Aikido Educativ este o metodă de educație fizică și morală patriotică, accesibilă majorității populației. Aikido Educativ este o variantă de Aikido – o Artă marțială japoneză.

Teoria și practica sa constituie curricula de bază a proiectului „Un Dojo în fiecare școală românească” [11] – ce urmărește punerea în practică a îndemnului „deșteaptă-te române!”.

Pe lângă o mare varietate de exerciții corporale specifice, Aikido Educativ include în mod explicit educația morală ca o componentă de bază a strategiei de acțiune, ca activitate distinctă și integrantă în cadrul lecțiilor (antrenamentelor) și ca un capitol de bază al cerințelor la examenele de gradare.

De aceea:

1.1. Examenul de gradare servește scopului strategic al **Aikido Educativ** și contribuie la realizarea lui.

Examenul verifică cunoștințele tehnice multilaterale plus bunul simț și morala candidatului, nu capacitățile sau performanțele sale atletice (de exemplu viteza mare de execuție, *Kime* etc. - care ar putea produce accidente). Pe lângă capacitatea motrică și competența tehnică strict necesare, se apreciază purtarea, morala și capacitatea de gândire a candidatului. Examenul nu e o verificare a vitejiei (adrenalinei, testosteronului etc.), nici a talentului, vigoriei sau memoriei sale, ci a nivelului de **educație totală** la care a ajuns el – fără a se neglija aspectul marțial și eficiența.

1.2. Examenul ajută candidatului să înțeleagă unde a ajuns el cu studiul Artei (pe Cale/ *Do*). Gradele nu constituie un scop în sine, fiind doar repere care trebuie depășite de elev în cursul studierii Învățăturii. Calea/ *Do* este continuă și nu are sfârșit, cel mult niște popasuri de scurtă odihnă și reculegere, de evaluare a bucatii parcurse și de planificare a efortului necesar pentru restul drumului.

Gradul obținut nu e un rezultat, un sfârșit – ci un nou început, un stimulent pentru studierea mai înverșunată a Învățăturii și conformarea cu regulile ei. Creșterea măiestriei tehnice trebuie să ducă la creșterea umilinței - nu a fuduliei și iluziilor.

1.3. Examenul și rezultatele lor trebuie să fie:

– **corecte** – adică nici excesiv de severe, nici excesiv de ușoare;

- **utile** – adică să arate cinstit nivelul atins de elev, să răsplătească meritele, să stimuleze continuarea studiului,

- **transparente** – adică deschise și accesibile oricărui candidat sau spectator (oricine poate fotografia sau filma, cu condiția să evite perturbarea examenului; preferabil se va cere permisiunea Comisiei) care satisface condițiile și respectă regulile și termenii anunțate public (pe Internet, afișate la *Dojo* etc.); accesibile financiar (taxă de examinare rațională).

1.4. Un elev se poate înscrie la examen numai cu **aprobarea scrisă** a instructorului său. Un elev nu poate fi silit să se înscrie sau să participe la examen, nici să primească un grad pe care nu-l vrea.

Se recomandă candidaților să participe la stagiile la care participă/ predau cel puțin unii din membrii Comisiei de examinare.

Instructorul care aprobă cererea de înscriere la examen a unui elev/ candidat trebuie să fie bine cunoscut de ceilalți membri ai Comisiei.

Comisia va analiza cererea de înscriere aprobată de instructor și va decide primirea sau respingerea candidatului la examen.

1.5. **Comisia de examinare** este formată din invitați (gradați) și din instructorii cluburilor participante la examen, dar va avea numai 1-5 **membri titulari** (care dau note), cu grade Dan (centuri negre). Titularii sunt stabiliți de președintele Comisiei (membrul cu gradul cel mai mare) în funcție de gradăție și vechimea în grad. Instructorii netitulari participă la lucrările Comisiei în calitate de consilieri (dau titularilor lămuriri despre candidații pe care i-au pregătit și propus să dea examen).

Comisia poate acorda orice grad *Kyu*. Gradația Dan maximă pe care o poate acorda o Comisie de examinare este mai mică cu 5 unități decât suma Danilor tuturor membrilor Comisiei respective.

Gradele peste 4 Dan sunt **onorifice** și nu se acordă pe bază de examinarea competenței tehnice, ci pe baza analizei unei propuneri însoțită de un dosar justificativ, întocmit de îndrumătorul candidatului.

În mod excepțional Comisia poate acorda unui candidat două grade *Kyu* (și respectiv două Diplome de absolvire) la același examen. Nu se admit salturi asemănătoare în privința gradelor 1-4 Dan.

1.6. La examen candidatul primește trei note, câte una pentru: corp – minte – suflet. Media lor va fi **media de absolvire a examenului**. Notele sunt de la 1-10, pentru trecere fiind necesară nota 6.

Nota generală obținută de candidat se consemnează în Procesul verbal de examen, întocmit de Comisie, și se citește public la anunțarea rezultatelor - dar nu se trece în Diploma de absolvire.

1.7. Nota pentru **corp** rezultă din agregarea aprecierilor pentru răspunsurile și evoluția candidatului pe *Tatami*, conform solicitărilor Comisiei.

Pentru verificarea competențelor tehnice, la examen (mai ales la gradele mari) se cere reproducerea unor exerciții impuse (indicate în *Ghidurile* corespunzătoare) sau/ și demonstrarea unor exerciții liber alese. Acestea pot fi preluate din cărți, filme etc., de la stagii, sau pot fi inventate de candidat. La examen, înainte de efectuarea unui exercițiu liber ales, candidatul va anunța cu glas tare ce și cum este exercițiul său, iar Comisia va verifica dacă respectă anunțul: demonstrarea unui exercițiu care nu corespunde anunțului se consideră greșeală, oricât de splendidă ar fi execuția.

Pentru examenul corporal/ tehnic contează atât cunoașterea subiectului solicitat de Comisie (procedeu etc.) cât și gradul de măiestrie cu care e efectuată tehnica, indiferent dacă se respectă sau nu varianta de execuție indicată în Ghidul respectiv.

1.8. Notele pentru **minte și suflet** vor ține seama în mod special de propunerea instructorului candidatului, care face parte obligatoriu din Comisie. Instructorul va argumenta notele pe care le propune, iar Comisia va decide ce notă acordă după ce obține explicații/ răspunsuri atât de la instructor cât și de la candidat.

1.9. Cerința **morală** este cea mai importantă pentru obținerea de grade în **Aikido Educativ** – dar din păcate Tabelul Nr. 1 NU poate arăta aceasta. Se știe că evoluția oricărui om se desfășoară pornind:

- de la nivelul inferior = cel care nu face/ practică Aikido = copil/ animal biped/ maimuță / sau echivalent,

- ridicându-se de la *Kyu* 5 la 8 Dan, și

- putând ajunge la 9 Dan = valoare (comoară) națională/ maestru - sau echivalent.

(Există și oameni evoluți, superiori nivelului animalic – care nu practică Aikido, după cum există și Aikidoka, chiar cu grade mari, dar bolnavi mintal - de orgoliu, egoism

etc.; toți aceștia sunt excepții de la regula generală).

Practicantii de Aikido au obligația specială de a contribui practic la **susținerea și dezvoltarea națiunii române și a civilizației umane**. Valoarea unui Aikidoka/ om e dată nu doar de frumusețea mișcărilor și eficiența lui tehnică/ marțială/ profesională, ci mai ales de purtarea și evoluția lui morală, adică de nivelul său de cinste, bun simț, altruism, capacitatea de sacrificiu personal în folosul general și capacitatea de a iniția și duce la bun sfârșit proiecte educative de Aikido.

De aceea obținerea unei gradații nemeritate, în mod incorect sau nedrept, prin fraudă ori corupție, sau acordarea ei unui candidat care prin purtare (nu doar la examen, ci și în general) nu dovedește nivele de moralitate și eficiență socială corespunzătoare, reprezintă nu doar o rușine sau dezavantaj, ci chiar o adevărată **nenorocire** - pentru Aikido și totodată pentru societate!

1.10. Examenul verifică capacitatea candidatului de a **gândi** corect. **Aikido Educativ** dezvoltă capacitatea de gândire independentă (logică, constructivă, inovatoare, creativă, responsabilă, critică etc.) și spiritul de inițiativă. Elevul ajunge la aceasta citind (cel puțin cărțile indicate în capitolul 5/ Bibliografie, apoi cărțile indicate în bibliografia cărților respective) și analizând cele citite, sau discutând cu alții (cu colegii sau instructorul, pe forumuri etc.) subiecte legate de tehnica și morala Aikido. El trebuie să-și pună (și eventual să răspundă) la întrebări cum ar fi: *ce e Aikido? cum funcționează (tehnica) Aikido? de ce fac eu Aikido?* șamd. Toate aceste activități mintale reprezintă până la urmă transferul/ aplicarea practică a celor trei întrebări esențiale ale omului (*ce/ cine sunt eu? de unde vin/ cum (de) am apărut? încotro mă duc/ ce e cu moartea (mea)?*) la condițiile personale/ specifice ale elevului.

Pentru verificarea cunoștințelor teoretice, la examen se cere fie discutarea critică a unor idei luate din manualele recomandate, fie prezentarea unor idei și lucrări originale (vezi indicațiile din Ghidurile corespunzătoare).

Candidatul poate cere cuvântul în timpul examenului, după ce execută exercițiul/ *Kata* cerut de Comisie, ca să comenteze/ arate că a greșit și ce a greșit, cum era corect etc. El dovedește astfel că gândește, că știe ce trebuia să facă și ce are de făcut (în viitor), așa că la proba respectivă va obține o notă mai mare decât cea corespunzătoare greșelilor tehnice comise. Candidații la grade mari vor fi depunțați dacă se emoționează/ fâstâcesc în timpul examenului.

1.11. **Moralitatea corectă** este o cerință esențială nu doar pentru elevii/ candidații, ci și pentru membrii Comisiei de examinare. Orice instructor (membru al Comisiei) este răspunzător atât pentru faptul că elevul său corespunde (sau nu) cerințelor pentru examenul la care i-a aprobat cererea de înscriere, cât și pentru modul în care și-a îndeplinit sarcinile la club (ce și cum a predat), sau cum se poartă el însuși la examen.

Deci, examenul verifică atât candidatul cât și instructorul său, chiar dacă pe *Tatami* apare/ răspunde doar candidatul.

Fiecare instructor are sarcina de a-și rezolva în mod optim și etic conflictul dintre interesul său personal (să-și promoveze elevul și pe el însuși prin intervenții neprincipiale) și cerința morală de responsabilitate și ridicarea calității elevului (examinarea cunoștințelor candidatului cu severitate excesivă).

Încrederea tuturor în instructor e mare, de aceea el va fi sancționat înaintea elevului său, în cazul unei greșeli grave a acestuia.

1.12. Pornind de la scopul **Aikido Educativ**, la acordarea gradelor Dan Comisia va ține seama și de: nivelul de școlarizare profesională; statutul social; vârsta și starea sănătății candidatului.

1.13. Gradul 1 Dan este o piatră de hotar în sistemul de gradare/ examene. Acesta e nivelul la care corpul elevului începe să execute corespunzător forma tehnicilor. Până la 1 Dan – problemele elevului sunt mai mult corporale și se acceptă acordarea gradelor preponderent pe baza aspectelor vizibile - performanțele fizice, tehnice, talentul etc.

La gradele peste 1 Dan – prioritatea trece la atitudine, la morală, la activitatea didactică și de răspândirea Aikido, care devin decisive pentru trecerea examenului. Astfel:

Nidan/ 2 dan e nivelul la care tehnica începe să fie executată convingător, clar, cu siguranță.

Sandan/ 3 dan e nivelul la care tehnica începe să aibă finețe, precizie, stil, iar corpul să prindă senzația acțiunii cu *Ki* (*Kokyuryoku*); practicantul începe să poată transmite aceste competențe.

Yondan/ 4 dan e nivelul la care practicantul începe să înțeleagă spiritul Căii și să poată lămuri sau îndruma un începător pe drumul deschis de O Sensei.

Se poate admite că un instructor sau o Comisie a greșit la acordarea gradelor până la/ inclusiv 1 Dan; dar ei nu au voie să greșească și când acordă mai mulți Dani.

1.14. Hotărârile Comisiei de examinare sunt definitive. Nu se primesc contestații.

1.15. În cazuri grave, la propunerea unui instructor gradele deja obținute pot fi retrase oricând, tot de o Comisie de examinare (la care suma Danilor tuturor membrilor Comisiei respective e mai mare cu 6 unități decât gradăția împrișinului).

1.16. Practic, examenul de gradare se desfășoară astfel:

Când e chemat, candidatul intră pe *Tatami* și ajunge în fața Comisiei deplasându-se numai pe direcții perpendiculare pe margini (NU în diagonală), apoi salută Comisia în *Seiza* și așteaptă. *Uke* pentru fiecare candidat va fi sau numit de Comisie, sau invitat de candidat (vezi situațiile respective în Ghiduri). Candidatul va fi invitat să se așeze pe *Tatami* într-o zonă convenabilă pentru demonstrație. *Uke* desemnat va saluta Comisia, se va așeza în fața candidatului, ambii se vor saluta, apoi vor trece în postura de gardă (*Kamae*), în picioare.

După ce Comisia anunță ce cere de la candidat, *Uke* va ataca iar candidatul va executa procedeele solicitate, pe cât posibil pe ambele părți (*Migi/ Hidari*), schimbând periodic poziția relativă (*Ai/ Gyaku*) și modul de răspuns (*Irimi/ Tenkan*) - până ce Comisia dispune încetarea demonstrației.

După ce Comisia anunță încetarea examenului, candidatul și *Uke* vin în fața Comisiei și o salută în *Seiza*, apoi ies în afara zonei de examen, deplasându-se numai pe direcții normale (NU în diagonală).

1.17. În cazul unei *Kata*, Comisia poate cere repetarea ei (cel mult încă o dată).

În cazul unei *Kata cu armă*, candidatul poate opta pentru varianta individuală, sau cea cu un partener stabilit de el (*Sotai*). Pentru varianta *Sotai* candidatul primește din oficiu 2 puncte în plus la nota respectivă.

1.18. Candidatul își poartă singur de grijă. Accidentatul e singur vinovat pentru cele pățite!

1.19. Gradul obținut înseamnă responsabilități și obligații corespunzătoare pentru elev – însă nici un drept nou!

2. Aikido Educativ și exercițiile cu arme

2.1. Tehnica luptei cu arme, în special cu sabia, a constituit bagajul de cunoștințe din care s-au inspirat și pe baza cărora s-au format toate artele marțiale japoneze. De aceea exercițiile cu arme albe (fără glonț): baston (*Jo*), sabie din lemn (*Bokken*), cuțit din lemn (*Tanto*), constituie o parte importantă a studiului în cadrul tuturor artelor marțiale japoneze. **Aikido Educativ** este o variantă de Aikido, o artă marțială tradițională, așa că nu putea face excepție de la această regulă generală.

Exercițiile cu arme albe constituie o parte necesară și importantă a studiului Aikido **pentru elevii cu nivel ridicat**, capabili din cauza experienței lor mai bogate în *Dojo* să folosească arme fără a provoca accidente.

2.2. **Scopul exercițiilor cu arme** este:

- Însușirea îndemnării de folosire a armelor, pentru tehnica de luptă și pentru evitarea accidentelor în *Dojo*,

- Dezvoltarea personală a elevului (tehnică, viteză de reacție, experiență de luptă etc.);

- Educația morală conform concepției **Aikido Educativ** („lupta cu sine însuși”, autocontrol, autodepășire, meditație în mișcare etc.);

- Mai buna înțelegere și perfecționarea tehnicii personale de luptă cu mâna goală (*Te Waza*), prin compararea mișcărilor echivalente din cele două situații (cu și fără arme).

2.3. **Specificul Aikido în utilizarea armelor albe**

Diversele metode de luptă/ școli de arte marțiale etc. folosesc în mod diferit armele:

- Majoritatea lor utilizează armele în modul natural/ original/ evident: pentru lovire, tăiere sau împungere. Așa procedează și *Aiki-Jutsu*, respectiv *Aiki-Jo-Jutsu*, *Aiki-Ken-Jutsu* etc.

- Aikido, respectiv *Aiki-Jo-Do*, *Aiki-Ken-Do* folosește armele albe pentru scopuri mai subtile: dezechilibrarea, controlul, trântirea, fixarea adversarului – la fel cum se face cu mâna goală. Un Aikidoka nu lovește agresorul (deși poate practica *Atemi* cu sau fără armă). După ce eschivează și stabilește contactul cu adversarul (cu mâna sau arma), va conduce *Kiul*/ corpul adversarului spre căderea/ prăbușirea lui finală – la fel cum ar face în

cazul luptei cu mâna goală, indiferent că el sau adversarul are sau n-are armă.

Adică: în *Aiki-Jo-Jutsu* victima se apără și contraatacă lovind (adică agresorul e pedepsit de victimă, pentru agresiune/ purtarea lui greșită) pe când în *Aiki-Jo-Do* agresorul cade și se lovește singur (se auto-pedepsește!).

Sau, în cazul săbiei: la *Aiki-Ken-Jutsu* victima se apără și taie, dar la *Aiki-Ken-Do* agresorul fie cade, fie se taie/ se înfige singur în armă (se auto-pedepsește).

Din punctul de vedere tehnic sau corporal, la nivel superior în Aikido se ajunge la senzația că nu contează dacă tu, sau partenerul/ adversarul, ai/ are - sau nu ai/ are - o armă. Contează doar mișcarea armonioasă a întregului corp, cu sau fără armă. Scopul final al studierii luptei cu arme este ca elevul să se simtă la fel de stăpân pe situație, indiferent dacă el sau adversarul/ adversarii are/ au sau nu o armă în mână.

În cursul unei lupte trebuie să se ajungă la o trecere ușoară de la o situație la alta, adică de la folosirea săbiei (*Kumitachi*) la folosirea bastonului (*Kumijo*), sau la folosirea corpului (*Taijitsu*), sau invers. Dar trecerea de la sabia (*Ken*) sau bastonul (*Jo*) la *Taijitsu* și invers se face cu greu pentru elevul care nu a studiat armele și nu a ajuns să le considere (să simtă) drept prelungiri ale corpului său!

Din motive practice, studiul armelor se începe cu varianta *Jutsu* (dură, dar inevitabilă/ obligatorie) – iar ulterior elevul ajunge/ trece și la studiul variantei *Do*. Adică, fiecare elev trebuie să refacă în procesul de învățare drumul parcurs de O Sensei – de la *Jutsu* la *Do*. Această modelare a ființei (corpului, minții etc.) nu va fi chiar identică cu cea a modelului la fiecare elev, dar natura omenească împiedică saltul peste mai multe trepte/ etape educative. Asta dacă elevul dorește anumite rezultate ale muncii sale; dacă însă vrea altceva decât Aikido – le poate sări cu voieșie, fără probleme!

2.4. Din **punctul de vedere educativ/ moral**, exercițiile cu arme albe sunt **un rău necesar**, având pe de o parte mari avantaje formative de natură marțială, iar pe de alta dezavantaje, sau pericole educative, aproape la fel de mari.

Armele pot avea o influență dăunătoare asupra caracterului elevului – deoarece:

- pot mări fudulia și egoismul (în loc să le micșoreze), asociate cu iresponsabilitatea, datorită senzației de putere mai mare, de superioritate față de ceilalți oameni;

- pot amplifica pofta de competiție, asociată cu numeroase defecte sociale, datorită senzației de duel/ competiție;

- pot încuraja fuga de realitate și formarea de iluzii/ închipuiri (inspirate din filme etc.). La aceasta contribuie mai mulți factori, printre care și distanța mai mare dintre parteneri, care duce la senzația de neimplicare directă în soarta/ suferința celuilalt. La fel e și cazul soldaților moderni care, doar apăsând un buton care comandă rachete, drone etc., pot schilodi sau uide fără reținere sau remușcări mulțimi uriașe de oameni aflate la mare distanță, pe când, dacă ar fi puși în contact cu victima, n-ar fi în stare să taie o găină sau strivi un șoarece etc.

Exercițiile de luptă cu arme nu își exprimă clar semnificația etică – atâta câtă există - și nici n-o explică clar. Modul uzual de acțiune al armelor – cu lovituri, împingeri sau tăieri – este neprietenos și mai ales needucativ. În majoritatea exercițiilor cu arme (variantele *Jutsu*) lipsește factorul educativ esențial al Aikido – respectiv căderile (*Ukemi*). Dimpotrivă, în cazul tehnicii Aikido cu mâna goală acțiunea educativă este ideală: căci agresorul nu este lovit de victima care se apără - ci se pedepsește singur pentru greșeala/ răutatea/ agresiunea lui, deoarece (aparent) cade „singur” și se lovește de sol (e „bătut de planetă”!).

În focul și din plăcerea confruntării cu bețe/ săbii (în condițiile de relativă siguranță din *Dojo*), mulți elevi (încă) „necopti” se lasă furăți de aspectul competitiv/ instinctual/ spectaculos/ iluzoriu al exercițiilor, pierzând din vedere scopul principal al Aikido. Adică uită de ce fac ei aceste antrenamente, uită de ce ei înșiși au ales să facă Aikido Educativ – respectiv pentru autoeducare, autocontrol, înfrânarea instinctelor, a deveni oameni mai buni etc. Ei revin sau se îndreaptă astfel inevitabil și pe nesimțite spre „barbaria/ violența” de care se săturaseră și pe care doreau să o vindece.

Aikido Educativ este o variantă mai restrânsă a Aikido și nu folosește toate componentele Artei marțiale. Spre deosebire de orientarea altor Arte marțiale, care susțin că e bine să te obișnuiești cu conflictul sau duelul cu un partener/ adversar, pentru a învăța să lupți eficient, să învingi, Aikido Educativ promovează ideea colaborării, *Team-workul* - iubirea de oameni. Pentru scopul esențial al **Aikido Educativ** exercițiile cele mai bune sunt cele cu mâna goală și partener (*Te Waza*), apoi cele individuale cu armă, deoarece au un pronunțat scop sau caracter educativ moral, de meditație în acțiune, de luptă cu sine.

De aceea în cadrul exercițiilor cu arme se va insista mai puțin pe cele cu partener și mai mult pe cele individuale.

Pentru toți cei din *Dojo* (elevi și profesori) trebuie să fie clară ideea că, pe cât sunt de favorabile și puternice efectele educative asupra elevilor (indiferent de vârstă etc.) ale studiului și practicii Aikido **fără arme**, corect făcute (așa cum dorea O Sensei – adică pentru educația morală corectă, formarea spiritului de solidaritate *Team-building șamd*), pe atâta sunt de periculoase/ duplicitate din punctul de vedere educativ exercițiile cu arme și cu partener! În special armele din metal (mai ales *Katana*) au o putere hipnotică de a încuraja fudulia, împrăștierea atenției, plecarea minții cu sorcova șamd, din cauza senzației de putere sau invincibilitate etc. pe care o dau elevului.

Antrenamentul cu arme e la fel ca echilibristica pe sârmă, sau ca mersul pe un teren minat: cu grijă poți să-l străbați și să ajungi la „comoară” (competență/ caracter), în schimb – fără vigilență - poți să-ți pierzi „viața” (în acest caz sufletul...).

Totuși, din motivele sus amintite elevii cu grade mari studiază și exercițiile cu arme și partener; se impune însă a nu uita niciodată pericolul lor distructiv asupra formării caracterului și progresului elevilor – indiferent de vârsta, nivelul și culoarea centurii lor.

Căci n-avem ce face, așa e omul!

2.5. Exercițiile cu arme pot provoca **accidente** din următoarele cazuri:

- Nepriceperea sau incompetența,
- Nematuritatea sau lipsa autocontrolului,
- Dizabilitățile psihomotorii,

chiar și la persoane care în *Dojo* nu manifestă în mod obișnuit, la alte exerciții, vreun semn că suferă de asemenea deficiențe.

Este sarcina instructorului să aleagă și să dozeze exercițiile cu partener în funcție de maturitatea și capacitatea elevilor, de condiții (mărimea *Dojo* etc.) astfel ca ele să aibă rolul educativ dorit – și nu cel contraeducativ, la care se poate ajunge foarte ușor! În plus, instructorul trebuie să fie mereu vigilent în timpul antrenamentelor spre a descuraja clar și exemplar orice tentativă a unui elev de a deveni violent, chiar dacă e involuntară.

2.6. În literatura de specialitate și pe *Internet*, diverși profesori și maeștri prezintă numeroase exerciții cu arme, individuale și cu partener, inspirate din multele școli marțiale care au existat pe vremuri în Japonia. În acest noian de idei și informații este însă greu de găsit o orientare clară sau o concepție pedagogică accesibilă elevului obișnuit – fără a beneficia pe viu de explicațiile profesorului respectiv.

În schimb, programa de exerciții pentru **Aikido Educativ** are o structură didactică clară.

La examenele de gradare pentru **Aikido Educativ** se cer numai exercițiile indicate în Ghidurile candidatului. Dar pentru a-și atinge scopurile, fiecare elev și instructor e liber să folosească la antrenamente diverse/ orice exerciții. Elevii cu grade mari (peste 1 Dan) sunt încurajați să studieze *Iaido*, *Kenjutsu*, *Jodo*, *Systema* etc. în paralel cu **Aikido Educativ**.

Comisia de examen nu verifică însușirile native, biologice, ale candidatului, cum ar fi: memoria (mintală), talentul (corporal), viteza de reacție, echilibristica sau prestidigitatia etc. - ci rezultatele străduinței sale de autoperfecționare ca OM, adică munca depusă (*kilometrajul*) în *Dojo* și atitudinea lui: conștiințiozitatea, sinceritatea, perseverența, înțelegerea sarcinilor sale, respectul față de Învățătură, modul de gândire etc. Acestea se obțin din studiul conștiințios și îndelungat al unui număr indiferent cât de mare sau de mic de tehnici/ exerciții (potrivite).

De altfel, doar după felul cum ține sau se mișcă cu arma, candidatul va dezvălui la examen chiar fără să vrea dacă a studiat suficient de bine și de mult timp exercițiile prevăzute în programa respectivă.

2.7. Atenție:

A. Studiul armelor nu trebuie să smintească educația morală bună agonisită cu trudă de elev prin studiul *Aiki-Te Waza*!

Tehnica de luptă cu arme se studiază pentru perfecționarea tehnicii cu mâna goală, pentru dezvoltare personală – și nu pentru a deveni expert în *Kenjutsu* sau *Bojutsu*, în *Iaido* sau în *Kendo*!

B. În *Dojo* de **Aikido Educativ** este **interzisă**:

- practicarea oricărui fel de competiție;
- introducerea armelor din metal.

3. CERINȚE LA EXAMENELE PENTRU GRADE (explicații la Tabelul Nr.1)

3 A. Gruparea cerințelor pe materii de studiu

Te Waza

***1 – conf. Tabelului Nr. 2: Tehnica de luptă**

Cunoștințe cerute la examenele pentru Kyu 5...1 (vezi Ghidul pentru candidații la examenele de gradare - Vol. 2).

***2 – Centuri negre:**

1 Dan (Shodan)

Toată materia pentru Kyu 1, plus:

Combinatii de procedee de luptă executate în picioare (*Tachi Waza*)

Aiki-no Kata Nr 1 (în *Hantachi Waza*)
(vezi Ghidul pentru candidați - Vol. 3).

2 Dan (Nidan)

Toată materia pentru 1 Dan, plus:

Combinatii de procedee de luptă
Aiki-No-Kata nr. 2 (în *Suwari Waza*)
(vezi Ghidul pentru candidați – Vol. 4).

3 Dan (Sandan)

Toată materia pentru 2 Dan, plus:

Aiki-no Kata Nr 1 (în *Suwari Waza*)
(vezi Ghidul pentru candidați – Vol. 5).

4 Dan (Yondan)

Toată materia pentru Dan 3, plus:
Demonstrație (3 minute/ regie proprie)
(vezi Ghidul pentru candidați – Vol. 5).

***3: Aiki-Jo Waza**

Kyu 2 (Nikyu)

Exerciții individuale cu bastonul:

Căderi cu *Jo*;

Împungeri (3 exerciții); Combinatii de lovituri (2 exerciții); Tăieturi (5 exerciții); Mișcările din încheietura mâinii (8 exerciții); Înlanțuiri de lovituri (*Suburi*) (2 exerciții).

(vezi Ghidul pentru candidați – Vol. 3).

Kyu 1 (Ikkyu)

Toată materia pentru Kyu 2, plus:

Exerciții individuale: Înlanțuiri de lovituri (*Suburi*) (2 exerciții).

Exerciții cu partener: apărarea cu *Jo* contra unui adversar neînarmat: Atacuri din față (4 exerciții); Atacuri din spate (2 exerciții).

Jo-Kata: Kata cu 14 acțiuni.

(vezi Ghidul pentru candidați - Vol. 3).

1 Dan (Shodan)

Toată materia pentru Kyu 1, plus:

A. Exerciții individuale

Înlanțuiri de acțiuni spre 2, 4 și 8 direcții

Exerciții pentru continuitatea mișcărilor (*Suburi – Grupa Nagare*)

4 Înlanțuiri de lovituri - Variante

Exerciții pentru îmbunătățirea preciziei de lovire cu *Jo* și cu *Bokken*

B. Exerciții cu partener

Apărarea cu mâna goală contra partenerului *Uke* înarmat cu baston (11 exerciții *Jo-Tori*)

Apărarea cu bastonul contra bastonului (*Kumijo* cu 7 acțiuni)

Aiki-Jo-Kata cu 31 acțiuni

Aplicație practică (*Tameshi Wari*): Ruperea unui baston (cu bastonul)

(vezi Ghidul pentru candidați – Vol. 4).

2 Dan (Nidan)

Toată materia pentru 1 Dan, plus:

- Exerciții cu partener

Lupta semi-liberă (*Kumi Jo*): 8 Exerciții simple

Aiki-Jo-Kata cu 5 părți

Aplicație practică (*Tameshi Wari*):

Spargerea unei plăci (cu *Jo*) și Ruperea unui baston (cu *Jo*)

(vezi Ghidul pentru candidați – Vol. 4).

3 Dan (Sandan)

Toată materia pentru 2 Dan, plus:

Exerciții cu partener: lupta semi-liberă (8 Exerciții complexe 8 *Kumi Jo*).

Jo-Kata: Un *Kata* nou cu cel puțin 20 acțiuni.

(vezi Ghidul pentru candidați – Vol. 5).

4 Dan (Yondan)

Toată materia pentru 3 Dan, plus:

Exerciții cu partener:

Apărarea cu *Jo* contra *Bokken*ului.

(vezi Ghidul pentru candidați – Vol. 5).

***4: Aiki-Ken Waza**

1 Dan (Shodan)

Cunoștințe și reguli de bază despre *Bokken*

Exerciții individuale

Suburi (7 exerciții)

Înlănțuiri de *Suburi* cu *Bokken*

(vezi *Ghidul pentru candidați* – Vol. 4).

2 Dan (Nidan)

Toată materia pentru 1 Dan, plus:

- **Exerciții individuale**

Înlănțuiri de acțiuni spre 4 și 8 direcții (*Happo giri*)

Căderi cu *Bokken*

- **Exerciții cu partener**

Apărarea cu *Bokken* contra adversarului înarmat cu *Bokken* (7 exerciții)

Bokken no Kata: 8 *Kata* cu sabie

Aplicație practică (*Tameshi Wari*): Ruperea unui baston (cu *Bokkenul*)

(vezi *Ghidul pentru candidați* – Vol. 4)

3 Dan (Sandán)

Toată materia pentru 2 Dan, plus:

- **Exerciții cu partener**

Apărarea cu mâna goală contra adversarului înarmat cu *Bokken* (10 *Tachidori*).

Bokken Kata: *Kata* cu 10 lovituri (M. Brun).

Aplicație practică (*Tameshi Wari*):

Spargerea unei plăci cu *Bokkenul*.

(vezi *Ghidul pentru candidați* – Vol. 5).

4 Dan (Yondan)

Toată materia pentru 3 Dan

Demonstrație (min. 6 acțiuni/ regie proprie)

(vezi *Ghidul pentru candidați* – Vol. 5).

***5: Aiki-Tanto Waza**

1 Dan (Shodan)

Lupta cu/ contra cuțitului

Exerciții individuale

Exerciții cu partenerul înarmat

Proba de examen – Apărarea cu mâna goală contra unui adversar înarmat

(vezi *Ghidul pentru candidați* – Vol. 4)

2 Dan (Nidan)

Toată materia pentru 1 Dan, plus:

Apărarea cu mâna goală contra unui adversar înarmat

(vezi *Ghidul pentru candidați* – Vol. 4).

3 Dan (Sandán)

Comasat cu *Randori*

(vezi *Ghidul pentru candidați* – Vol. 5).

4 Dan (Yondan)

Comasat cu # 6 *Randori*

(vezi *Ghidul pentru candidați* – Vol. 5).

***6: Randori**

Kyu 1 (Ikkyu)

Apărarea cu mâna goală împotriva unui adversar neînarmat (*Jiyu Waza*).

(vezi *Ghidul pentru candidați* – Vol. 2)

1 Dan (Shodan)

Toată materia pentru *Kyu 1*, plus:

Apărarea cu mâna goală împotriva a doi adversari neînarmați (*Jiyu Waza*)

(vezi *Ghidul pentru candidați* – Vol. 4).

2 Dan (Nidan)

Toată materia pentru 1 Dan, plus:

Apărarea cu mâna goală împotriva a doi adversari

(vezi *Ghidul pentru candidați* – Vol. 4).

3 Dan (Sandán)

Toată materia pentru 2 Dan, plus:

Apărarea împotriva a doi adversari înarmați (*Jiyu Waza*).

(vezi *Ghidul pentru candidați* – Vol. 5).

4 Dan (Yondan)

Toată materia pentru 3 Dan, plus:

Aiki-no-Kata nr. 3

Apărarea împotriva a trei adversari (*Jiyu Waza*).

(vezi *Ghidul pentru candidați* – Vol. 5).

***7: Cunoștințe înrudite**

Kyu 1 (Ikkyu)

Discutarea unui subiect indicat de examinatori.

1 Dan (Shodan)

Discutarea unui subiect indicat de examinatori

Prezentarea unor elemente din Ki-Aikido

Acordarea primului ajutor

(vezi *Ghidul pentru candidați* – Vol. 4.)

2 Dan (Nidan)

Toată materia pentru 1 Dan, plus:

O lucrare scrisă despre un subiect liber ales

Acordarea primului ajutor
(vezi *Ghidul pentru candidați – Vol. 4.*)

3 Dan (Sandán)

Toată materia pentru 2 Dan

(exclusiv lucrarea scrisă), plus:

O lucrare scrisă cu caracter didactic, despre un subiect cerut de Organizația de care aparține

Cunoștințe despre alte arte marțiale.
(vezi *Ghidul pentru candidați – Vol. 5.*)

4 Dan (Yondan)

Toată materia pentru 3 Dan

(inclusiv o nouă lucrare scrisă), plus:

Cunoștințe din medicina tradițională orientală, masaj etc.

(vezi *Ghidul pentru candidați – Vol. 5.*)

***8: Pedagogie**

1 Dan (Shodan)

Experiență pedagogică

Proba practică

(vezi *Ghidul pentru candidați – Vol. 4.*)

2 Dan (Nidan)

Experiență didactică (cel puțin 1 an)

Proba practică

(vezi *Ghidul pentru candidați – Vol.4.*)

3 Dan (Sandán)

Candidatul funcționează ca instructor

(min. 3 ani vechime)

Proba practică: conducerea unei lecții (două ore) cu tema aleasă de el sau indicată de Comisie (inclusiv un joc de *Teambuilding*)

(vezi *Ghidul pentru candidați – Vol. 5.*)

4 Dan (Yondan)

Candidatul funcționează ca instructor

(min. 7 ani vechime)

Candidatul e înscris la, sau a absolvit cursul de antrenori sportivi.

(vezi *Ghidul pentru candidați – Vol. 5.*)

***9: Propagandă**

4 Dan (Yondan)

Candidatul va prezenta modul în care a organizat o acțiune proprie **deja realizată** de propagandă pentru cunoașterea și răspândirea

Aikido în afara clubului unde activează (demonstrație publică/ emisiune radio sau TV/ comunicare sau conferință etc.).

(vezi *Ghidul pentru candidați – Vol. 5.*)

NOTĂ: Orice lucrare sau prezentarea acțiunii echivalente, se depune în 2 exemplare la Comisie, cu cel puțin 3 zile înaintea datei examenului.

3 B. Gruparea cerințelor **pe grade**

Kyu 5 - Kyu 1

vezi Ghidul pentru candidații la examenele de gradare - Vol. 2 și Vol. 3

în plus pentru **Kyu 1 (Ikkyu)**:

- Randori

Apărarea împotriva unui adversar neînarmat – lupta în picioare, fără violență (*Jiyu Waza*).

- Teorie

Răspunde la o întrebare pusă în cursul examenului despre un subiect din cartea „Aikido pentru toți” [8].

1 Dan (Shodan)

1.1. Te-Waza

Toată materia pentru **Kyu 1**, plus:

1.1.1. Combinații de procedee de luptă, executate în picioare (*Tachi Waza*)

1.1.2. *Aiki-no-Kata* Nr. 1 (în *Hantachi Waza*)

1.2. Aiki-Jo Waza

Toată materia pentru **Kyu 1**, plus:

A. Exerciții individuale

1.2.1. Înlănțuiri de acțiuni spre 2, 4 și 8 direcții

1.2.2. Exerciții pentru continuitatea mișcărilor (*Suburi – Grupa Nagare*)

1.2.3. 4 Înlănțuiri de lovituri - Variante

1.2.4. Exerciții pentru îmbunătățirea preciziei de lovire cu *Jo* și cu *Bokken*

B. Exerciții cu partener

1.2.5. Apărarea cu mâna goală contra partenerului *Uke* înarmat cu baston (11 exerciții *Jo-Tori*)

1.2.6. Apărarea cu bastonul contra bastonului (*Kumijo* cu 7 acțiuni)

1.2.7. *Aiki-Jo-Kata* cu 31 acțiuni

1.2.8. Aplicație practică (*Tameshi Wari*): Ruperea unui baston (cu bastonul)

1.3. Aiki-Ken Waza

1.3.1. Cunoștințe și reguli de bază despre *Bokken*

1.3.2. Exerciții individuale

1.3.3. *Suburi* (7 exerciții)

1.3.4. Înlănțuiri de *Suburi* cu *Bokken*

1.4. Aiki-Tanto Waza

1.4.1. Lupta cu/ contra cuțitului

1.4.2. Exerciții individuale

1.4.3. Exerciții cu partener înarmat

1.4.4. Proba de examen – Apărarea cu mâna goală contra unui adversar înarmat

1.5. Randori

1.5.1. Apărarea cu mâna goală împotriva a doi adversari neînarmați

1.6. Cunoștințe înrudite

1.6.1. Discutarea unui subiect indicat de examinatori

1.6.2. Prezentarea unor elemente din *Ki-Aikido*

1.6.3. Acordarea primului ajutor

1.7. Pedagogie

1.7.1. Experiență pedagogică

1.7.2. Proba practică

Detalii despre cerințele pentru examenul de 1 Dan - vezi **Ghidul pentru candidații la examene – Vol. 4.**

2 Dan (Nidan)

2.1. Te-Waza

Toată materia pentru 1 Dan, plus:

2.1.1. Combinații de procedee de luptă

2.1.2. *Aiki-no-Kata* Nr. 2 (în *Suwari Waza*)

2.2. Aiki-Jo-Waza

Toată materia pentru 1 Dan, plus:

Exerciții cu partener

2.2.1. Lupta semi-liberă (*Kumi Jo*): 8 Exerciții simple

2.2.2. *Aiki-Jo-Kata* cu 5 părți

2.2.3. Aplicație practică (*Tameshi Wari*): Spargerea unei plăci (cu *Jo*) și Ruperea unui baston (cu *Jo*)

2.3. Aiki-Ken Waza

Toată materia pentru 1 Dan, plus:

Exerciții individuale

2.3.1. Înlănțuiri de acțiuni spre 4 și 8 direcții (*Happo giri*)

2.3.2. Căderi cu *Bokken*

Exerciții cu partener

2.3.2. Apărarea cu *Bokken* contra adversarului înarmat cu *Bokken* (7 exerciții)

2.3.3. *Bokken no Kata*: 8 *Kata* cu sabia

2.3.4. Aplicație practică (*Tameshi Wari*): Ruperea unui baston (cu *Bokkenul*)

continuare 2 Dan

2.4. Aiki-Tanto Waza

Toată materia pentru 1 Dan, plus:

2.4.1. Apărarea cu mâna goală contra unui adversar înarmat

2.5. Randori

Toată materia pentru 1 Dan, plus:

2.5.1. Apărarea cu mâna goală împotriva a doi adversari

2.6. Cunoștințe înrudite

Toată materia pentru 1 Dan, plus:

2.6.1. O lucrare scrisă despre un subiect liber ales

2.6.2. Acordarea primului ajutor

2.7. Pedagogie

2.7.1. Experiență didactică (cel puțin 1 an)

2.7.2. Proba practică

Detalii despre cerințele pentru examenul de 2 Dan - vezi ***Ghidul pentru candidații la examene – Vol. 4.***

3 Dan (Sandan)

3.1. Te-Waza

Toată materia pentru 2 Dan, plus:

Aiki-no-Kata nr. 1 (în *Suwari Waza*)

3.2. Aiki-Jo Waza

Toată materia pentru 2 Dan, plus:

Exerciții cu partener: lupta semi-liberă (8 Exerciții complexe 8 *Kumi Jo*).

Jo-Kata: Un *Kata* nou cu cel puțin 20 acțiuni.

3.3. Aiki-Ken Waza

Toată materia pentru 2 Dan, plus:

Exerciții cu partener

Apărarea cu mâna goală contra adversarului înarmat cu *Bokken* (10 *Tachidori*).

Bokken Kata: *Kata* cu 10 lovituri (M. Brun).

Aplicație practică (*Tameshi Wari*): Spargerea unei plăci cu *Bokkenul*).

3.4. Aiki-Tanto Waza

Comasat cu *Randori*

3.5. Randori

Toată materia pentru 2 Dan, plus:

Apărarea împotriva a doi adversari înarmați (*Jiyu Waza*).

3.6. Cunoștințe înrudite

Toată materia pentru 2 Dan

(exclusiv lucrarea scrisă), **plus:**

O lucrare scrisă cu caracter didactic, despre un subiect cerut de Organizația de care aparține

Cunoștințe despre alte arte marțiale.

3.7. Pedagogie

Candidatul funcționează ca instructor

(min. 3 ani vechime)

Proba practică: conducerea unei lecții (două ore) cu tema aleasă de el sau indicată de Comisie (inclusiv un joc de *Teambuilding*)

Detalii despre cerințele pentru examenul de 3 Dan - vezi ***Ghidul pentru candidații la examene – Vol. 5.***

4 Dan (Yondan)

4.1. Te-Waza

Toată materia pentru Dan 3, plus:

Demonstrație (3 minute/ regie proprie)

4.2. Aiki-Jo Waza

Toată materia pentru 3 Dan, plus:

Exerciții cu partener

Apărarea cu *Jo* contra *Bokkenului*

4.3. Aiki-Ken Waza

Toată materia pentru 3 Dan, plus:

Demonstrație (min. 6 acțiuni/ regie proprie)

4.4. Aiki-Tanto Waza

Comasat cu *Randori*

4.5. Randori

Toată materia pentru 3 Dan, plus:

Aiki-no-Kata nr. 3

Apărarea împotriva a trei adversari (*Jiyu Waza*).

4.6. Cunoștințe înrudite

Toată materia pentru 3 Dan

(inclusiv o nouă lucrare scrisă), **plus:**

Cunoștințe din medicina tradițională orientală, masaj etc.

4.7. Pedagogie

Candidatul funcționează ca instructor

(min. 7 ani vechime)

Candidatul e înscris la, sau a absolvit cursul de antrenori sportivi.

continuare 4 Dan

4.8. Propagandă

Candidatul va prezenta modul în care a organizat o acțiune proprie, **deja realizată**, de propagandă pentru cunoașterea și răspândirea Aikido în afara clubului unde activează (demonstrație publică/ emisiune radio sau TV/ comunicare sau conferință etc.).

Detalii despre cerințele pentru examenul de 4 Dan - vezi **Ghidul pentru candidații la examene – Vol. 5.**

NOTĂ: Orice lucrare sau prezentarea acțiunii echivalente, se depune în 2 exemplare la Comisie, cu cel puțin 3 zile înainte de data examenului.

INVITAȚIE:

*Stimate cititor, aștept cu mare interes criticile și propunerile Dvs referitoare la concepțiile, condițiile, exercițiile, explicațiile cuprinse în acest Ghid – la adresa email
serban AT derlogea.ro
Mulțumesc dinainte!*

4. Dictionar japonez-român pentru Aikido:

Dojo	locul (sala etc.) de antrenament	Ayumi Ashi	mers cu pas obișnuit
Kamiza/ Shinden	peretele de onoare (cu portretul lui <i>O Sensei</i>)	Tsugi Ashi	mers cu pași adăuși
Shimoza	peretele opus <i>Kamiza</i>	Tenkai Ashi	rotirea corpului (la 180°) pe vârfuri
Joseki	peretele la stânga <i>Kamiza</i>		încălzirea/ exerciții pregătitoare
Shimoseki	peretele din dreapta <i>Kamiza</i>	Jumbi Undo/ Taiso	încălzirea (articulațiilor) mâinilor
Tatami	saltea	Tekubi Undo	exerciții individuale
Gi	costum pt antrenament	Tandoku Dosa	exerciții cu partener (perechi)
Obi	centura	Sotai Dosa	exercițiu de luptă liberă, formă de antrenament
Hakama	fusta pantalon pt. avansați	Randori	începeți!
Zori	papuci/ sandale	Hajime!	salutați!
Sensei	instructor/ profesor	Rei!	Salutul în picioare
Shihan	maestru/ formator de instructori	Ritsu-rei	Salutul în <i>Za</i>
Nage (Tori/Shite)	partenerul care se apără	Za-rei	opriți!
Uke	partenerul care atacă/ cade	Yame!	relaxați-vă!
Aite	partener/ adversar	Yassme!	atenție!
Ko-hai	începător	Yoi!	ridicați-vă în picioare!
Sempai	elev mai vechi	Kiritsu!	prinderea unei mâini cu o mână
Mudansha	elev cu centură colorată	Katate tori	<i>Uke</i> apucă cu o mână mâna de aceeași parte a lui <i>Nage</i> (dreapta cu dreapta etc.)
Yudansha	elev cu centură neagră/ dan	Ai hanmi Katate tori	<i>Uke</i> apucă cu o mână mâna de cealaltă parte a lui <i>Nage</i> (dreapta cu stânga etc.)
Hara	casa <i>Ki</i> / abdomen	Gyaku hanmi Katate tori	prinderea ambelor mâini (cu ambele mâini)
Seika Tanden	centrul <i>Hara</i>	Ryote tori	prinderea unei mâini cu ambele mâini
Kokyu	respirația abdominală	Katate Ryote tori	prinderea umărului cu o mână (obligatoriu <i>Gyaku!</i>)
Kokyu Ryoku	forța respirației	Kata tori	cădere (în general cu rostogolire)
Tori (Dori)	prindere	Ukemi	cădere înainte
Kamae	poziția de gardă	Mae Ukemi	cădere înapoi
Migi	cu piciorul stâng înainte	Ushiro Ukemi	cădere laterală
Hidari	cu piciorul drept înainte	Yoko Ukemi	cădere cu săritură, cu / fără bătaie pt. amortizare
Ma	distanța până la partener/ adversar	Tobi Ukemi	mersul în genunchi („al samuraiului”)
Ma-ai	distanța bună pentru apărare	Shikko	lovitură
Sabaki	deplasare, eschivă	Atemi	cheie (fixare)
Tai sabaki	mișcarea / răsucirea corpului	Garami (Katame)	cu forță/ avânt
Te sabaki	mișcarea mâinilor	Kime	
Seiza/ Za	așezat în genunchi		
Agura	așezat cu picioarele încrucișate (repaus)		
Irimi (Omote)	înaintare / pozitiv / +		
Tenkan (Ura)	retragere / negativ / - (obligatoriu cu o răsucire a corpului)		
Eri	guler		
Men	cap		
Tai	corp		
Mune	piept		
Ude	braț		
Te	mână		
Kote	încheietura mâinii		
Tekatana	muchia (sabia) mâinii		
Ashi	picior		
Kubi	gât		
Empi (Hiji)	côt		
Koshi (Goshi)	șold		
Kansetsu	articulație		

AIKIDO EDUCATIV – Ghid pentru candidații la examene de grad – Vol. 1

<p>Yokomen uchi Shomen tsuki Jodan Mae Chudan Gedan Shomen uchi Mune tori Yoko Kubi shime Ushiro Ryote tori Ushiro Ryokata tori Ushiro Eri tori Ushiro kakae tori Ushiro Kubi shime Ushiro Katate tori Kubi Shime</p>	<p>lovitura laterală din față (în diagonală spre gât, obligatoriu <i>Gyaku!</i>) lovitura (cu pumnul) din față sus (spre cap) înainte orizontal (spre piept) jos (spre abdomen/ șolduri/ coapsă) lovitura verticală în jos, la cap, din față prinderea de piept / umăr din față strangularea dintr-o parte prinderea pe la spate a ambelor mâni prinderea pe la spate a ambilor umeri prinderea de guler, din spate îmbrățișarea pieptului, de la spate strangularea din spate prinderea unei mâini plus strangulare, de la spate</p>
<p>Tachi Waza Hnami Hantachi Waza Suwari Waza Renzoku Waza Yin tori Kakari geiko Taninzu tori Kaeshi Waza Taninzu Gake/ Tori Ni nin Gake Tanto-Dori Jo-Dori Tachi-Dori Suburi Kumi-Jo Kumi-Tachi Kata</p>	<p>exersarea stând în picioare exersarea cu <i>Nage</i> în <i>Za</i> și <i>Uke</i> în picioare exersarea în <i>Za</i> înlănțuire/ repetare atac liber atacul succesiv al câtorva <i>Uke</i> atacul simultan al câtorva <i>Uke</i> contraprocedeu prinderea/ atacul simultan a mai multor <i>Uke</i> prinderea/ atacul simultan a doi <i>Uke</i> apărarea contra cuțitului apărarea contra bastonului apărarea contra săbiei exercițiu individual (cu o armă) exersare cu partener, ambii cu bastoane exersare cu partener, ambii cu <i>Bokken</i> exercițiu standard/ model/ tipar – sau: umăr</p>
<p>Waza Nage Waza Shiho Nage Kaiten Nage Uchi Kaiten Nage Soto Irimi Nage Sokumen Irimi Nage Kaiten Nage Aiki Otoshi Koshi Nage Kote Gaeshi Ude Kime Nage Kote hineri Koshi Nage Hiji Garami Koshi Nage Juji Garami Tenchi Nage Sumi Otoshi Kokyu Nage Aiki Nage</p>	<p>procedeu de luptă (apărare) aruncare/ aruncări aruncarea „în 4 direcții” aruncarea „în roată” prin interior (cu intrare pe sub mână) aruncarea „în roată” prin exterior aruncarea prin intrare aruncarea cu dosul brațului, prin răsucirea corpului (lui <i>Nage</i>) aruncarea „în roată” aruncarea prin măturarea picioarelor lui <i>Uke</i>, cu mâinile aruncarea peste șold aruncarea prin rotirea în afară a mâinii lui <i>Uke</i> aruncarea prin răsucirea brațului și blocarea cotului aruncarea peste șold cu răsucirea brațului lui <i>Uke</i> (cu <i>Sankyo</i>) aruncarea peste șold cu încrucișarea brațelor (blocarea coatelor) lui <i>Uke</i> aruncarea cu încrucișarea brațelor (blocarea coatelor) lui <i>Uke</i> aruncarea „cer – pământ” aruncarea „în colț” aruncarea prin forța suflului (expirației) aruncarea în deplină armonie cu <i>Uke</i></p>
<p>Katame (Osae) Waza Ikkyo (Ude osae) Nikyo (Kote mawashi) Sankyo (Kote hineri) Yonkyo (Tekubi osae) Gokyo (Ude nobashi) Ude hishigi</p>	<p>fixare/ fixări primul procedeu de fixare (cu blocarea cotului) al doilea procedeu de fixare (cu răsucirea mâinii și îndoirea brațului în Z) al treilea procedeu de fixare (cu răsucirea mâinii și brațului) al patrulea procedeu de fixare (cu apăsare dureroasă a marginii antebrațului / cubitus) al cincilea procedeu de fixare (cu forțarea încheieturii mâinii) cheie asupra cotului prins la subțioară</p>

AIKIDO EDUCATIV

Sistemul de centuri și grade

Gradația Aikido	Culoarea centurii	Denumire în l. japoneză	Curricula tehnică						Cerințe extra-curriculare			Vârsta minimă (ani)	Echivalent în sistemul școlar		
			Mana goală	Baston	Sabie	Cuțit	Luptă liberă	Teorie	Pedagogie	Propaganda	Cerințe de practică minimă după obținerea gradei precedente: activitate (ani) / prezențe la lecții				
Kyu	5 galben	Gokyu	Te Waza	Aiki-Jo Waza	Aiki-Boken Waza	Aiki-Tanto Waza	Randori						0,5 / 50	15	Gimnaziu / Capacitate
	4 portocaliu	Yokyu											0,5 / 50	15	
	3 verde	Sankyu											0,5 / 50	15	Liceu / Bacalaureat
	2 albastru	Nikyu		*3									0,5 / 50	16	
	1 maro	Ikkyu		*3					*7				0,5 / 50	18	Studii universitare / Licențiat
Dan		Shodan	*2	*3	*4	*5	*6	*6	*7	*8			1 / 100	18	Master
		Nidan	*2	*3	*4	*5	*6	*6	*7	*8			2 / 200	21	
		Sandan	*2	*3	*4	*5	*6	*6	*7	*8			3 / 300	26	
		Yondan	*2	*3	*4	*5	*6	*6	*7	*8	*9		4 / 400	32	Doctor
		Godan										4	4	40	Conf. Universitar
		Rokudan											-	-	Prof. Universitar
		Shichidan											-	-	Conducere Doctorat
		Hachidan											-	-	Academician / Maestru
		roșu cu negru	Kudan										-	-	
		roșu	Judan										-	-	
Exclusiv O Sensei															

Tabelul Nr. 1 - Strategia cerințelor la examenele pentru grade
 (*1, *2 etc. – vezi explicații în Ghidul Vol. 1)

TABELUL Nr. 2

Tehnica de luptă
Cunoștințe cerute la
examenele de gradăție
Kyu 5 ... 1

ATA CURI

	ATA CURI											Katame Waza / fixări			Nage Waza / aruncări					
	1. Katate tori	2. Ryote tori	3. Katate ryote tori	4. Mune tori	5. Yoko kubishime	6. Ushiro ryokata tori	7. Ushiro kakae tori	8. Ushiro ryote tori	9. Ushiro eri tori	10. Ushiro katate tori	11. Ushiro kubishime	12. Yokomen uchi	13. Shomen uchi	14. Shomen tsuki	Kyu 1	Kyu 2	Kyu 3	3	4	5
I	5/1	5/2	5/3	5/4			4/5				4/6		4/7							
II	4/8										4/9	4/10	4/11							
III	4/12	4/13	4/14				3/15				3/16	3/17	3/18							
IV	3/19			3/20		3/21	3/22													
V	3/23				3/26	3/27	3/28					3/24	3/25							
VI		2/30		2/31	2/32				2/33		2/34	2/35	2/36	2/37						
VII	2/38	2/39	2/40				2/41					2/42	2/43	2/44						
VIII	2/45	2/46										2/47	2/48							
IX	1/49						1/50													
X							1/51													
XI							1/52		1/53											
XII	1/54	1/55		1/56				1/57				1/58	1/59	1/60						
XIII	1/61	1/62																		
XIV	1/63	1/64	1/65			1/66	1/67	1/68	1/69											
XV	5/71	5/72	5/73	5/74		4/75		4/76	4/77	4/78		4/79	4/80	4/81						
XVI																				
XVII	3/82	3/83	3/84	3/85		3/86		3/87	3/88	3/89		3/90	3/91	3/92						
XVIII	2/93	2/94	2/95	2/96		2/97		2/98	2/99	2/100		2/101	2/102	2/103						
XIX				2/104								2/105	2/106	2/107						
XX	1/108	1/109	1/110	1/111	1/112			1/113	1/114	1/115		1/116	1/117	1/118						
XXI	1/119											1/120	1/121							

Legenda : 2/ 20 etc. = Kyu 2 / Exercițiul nr. 20 (combinația atac + procedeu de apărare)
(vezi descrierea exercițiilor cu figuri în Ghidul Vol. 2)

AIKIDO EDUCATIV – Ghid pentru candidatii la examene de grad – vol. 1

Tabelul Nr. 3					
CUNOȘTINȚE CERUTE LA EXAMENELE DE GRADAȚIE PENTRU KYU 5 - KYU 1					
	Kyu 5	Kyu 4	Kyu 3	Kyu 2	Kyu 1
Culoarea centurii	galben	portocaliu	verde	albastru	maro
Verificarea cunoștințelor pentru gradația deja obținută		■	■	■	■
Căderi înapoi (Ushiro Ukemi)	■	■	■	■	
Căderi înainte (Mae Ukemi)	■	■	■	■	
Căderi laterale (Yoko Ukemi)		■	■	■	
Căderi în orice direcție				■	■
Procedee de aruncare (Nage Waza) în picioare (Tachi Waza) vezi Tabel 1	■	■	■	■	■
Idem – în genunchi (Hanmi Hantachi Waza și Suwari Waza)				■/a	■/b
Procedee de fixare (Katame Waza) în picioare (Tachi Waza) vezi Tabel 1	■	■	■	■	■
Idem – în genunchi (Hanmi Hantachi Waza și Suwari Waza)				■/a	■/b
Folosirea bastonului (Jo)				■	■
Lupta liberă cu atacuri prestabilite în varianta moale (Ju no Geiko)					■
Pt. admiterea la examen e nevoie de o perioada minimă de activitate în Dojo după obținerea gradației precedente – în luni/ prezențe la lecții	6/ 50	6/ 50	6/ 50	6/ 50	6/ 50
<p align="center">Legenda: ■/a = toate exercițiile cerute în varianta Tachi Waza pentru Kyu 5 + 4 + 3 ■/b = toate exercițiile cerute în varianta Tachi Waza pentru Kyu 2 + 1</p>					
Tabelul Nr. 4					
LA NOTAREA CANDIDATULUI SE ȚINE SEAMA DE					
IMPORTANTA EXECUȚIEI TEHNICE ȘI / SAU CUNOȘTINȚELOR DESPRE:					
Deplasări (Sabaki)	2	3	3	3	4
Folosirea Centrului (Hara)	2	2	3	3	4
Folosirea Săbiei mâinii (Te Katana)	2	3	3	3	4
Distanța corectă (Ma Ai)	3	3	3	4	4
Armonizarea cu partenerul	1	2	3	3	3
Siguranța mișcărilor	1	1	2	3	4
Eficiența mișcărilor	2	2	3	3	4
Atitudinea marțială	1	1	2	3	3
<p align="center">Legenda : 1 – fără importanță (nu se notează) 2 – importanță mică 3 – importanță mare 4 – element foarte important</p>					

Tabelul Nr. 5				
CRITERII SE CARE SE ȚINE SEAMA LA NOTAREA CANDIDATULUI PENTRU GRADE DAN				
Gradația	1 Dan	2 Dan	3 Dan	4 Dan
	Shodan	Nidan	Sandan	Yondan
Aspectul personal și modul de prezentare	*	*	*	*
Cunoașterea bazelor spirituale și filozofice ale Aikido	*	*	*	*
Cunoștințe de tehnică Aikido	*	*	*	*
Modul de mișcare, armonizarea, siguranța, eficiența, marțialitatea	*	*	*	*
Capacitate și cunoștințe pedagogice	*	*	*	*
Acordarea primului ajutor	*	*	*	*
Cunoștințe despre societatea și lumea înconjurătoare	*	*	*	*

5. Informații

Ghidurile pentru candidații la examene sunt organizate astfel:

1. *Serban Derlogea – Aikido Educativ – Ghid pentru candidații la examenele de gradație Vol. 1 - Sistemul de grade și centuri Kyu 5 – 10 Dan – CASA - 2009*
2. *Serban Derlogea – Aikido Educativ – Ghid pentru candidații la examenele de gradație Vol. 2 - pentru Kyu 5 – Kyu 1 - Tehnica cu mâna goală (Te Waza) – CASA - 2009*
3. *Serban Derlogea – Aikido Educativ – Ghid pentru candidații la examenele de gradație Vol. 3 - pentru Kyu 2 – Kyu 1 - Tehnica cu bastonul (Aiki-Jo Waza) – CASA - 2009*
4. *Serban Derlogea – Aikido Educativ – Ghid pentru candidații la examenele de gradație Vol. 4 - pentru 1 Dan – 2 Dan – în pregătire*
5. *Serban Derlogea – Aikido Educativ – Ghid pentru candidații la examenele de gradație Vol. 5 - pentru 3 Dan – 4 Dan – în pregătire*

Bibliografie:

6. *Șerban Derlogea, Dan C. Ionescu - Aikido – Calea armoniei* (Editura Apimondia/ 1990)
7. *Șerban Derlogea - Manual de supraviețuire* (Editura Amaltea/ 2001)
8. *Șerban Derlogea - Team-building* (Editura Amaltea/ 2005)
9. *Șerban Derlogea - Aikido pentru toți - Proiectul: Un Dojo în fiecare școală românească* (Editura Universității din București/ 2007)
10. *Morihiro Saito - Traditional Aikido – Sword, Stick and Body Arts Vol. 1 – Vol. 5* (Editura Minato Research and Publishing Co. Tokyo/ 1973)
11. *Daniel Andre Brun – Katas - Tome 1 Bokken et Jo* (Editura FFAT/ 1993)
12. *Shoji Nishio și Stephi Varjan – The Nishio Sensei Aikido Notebook Vol II* (Ed. Tsunami Aikido Publications, Aurora – SUA/ 2004)
13. *Cristian Tissier – Aiki-Jo Techniques de baton – Aikido fundamental tome 3* (Ed. SEDIREP, Paris/ 1983)
14. *Situl Deutsche Aikido Bund <http://www.aikido-bund.de/Download/TabellePOD1D.pdf>*
15. *Situl Fundației AIKIKAI Tokyo Japonia <http://www.aikikai.or.jp/enq/gradingsystem.htm>*
16. *www.derlogea.ro*