

Aikido Educativ = Aikido pentru toți

Proiectul: *„Un Dojo în fiecare școală românească”*

**Cunoștințe cerute la examenele de
gradare**

GHID pentru candidați

**Volumul 1 - Sistemul de grade și centuri
Kyu 5 ... 4 Dan A.E.**

Alcătuit de prof. Șerban Derlogea

Numai pentru UZ INTERN !

2011

Varianta **3g**

Cuprinsul Vol. 1

- 1. Strategia curriculară**
- 2. Desfășurarea examenului**
- 3. Aikido Educativ și exercițiile cu arme**
- 4. Cerințe la examenele pentru grade**
 - 3.1. Gruparea cerințelor pe materii de studiu**
 - 3.2. Gruparea cerințelor pe grade**
- 5. Dicționar japonez-român pentru Aikido**
- 6. Informații – Organizarea ghidurilor și Bibliografie**

1. Strategia curriculară

1.1. Aikido Educativ (pe scurt A.E.) este o metodă de educație fizică și morală patriotică, accesibilă majorității populației. A.E. este o variantă de Aikido (o Artă marțială japoneză) adaptată pentru necesitățile noastre.

Ea urmărește punerea în practică a îndemnului „deșteaptă-te române!”.

1.2. Pe lângă o mare varietate de exerciții corporale specifice, A.E. include în mod explicit morală drept componentă de bază a strategiei de acțiune, iar educația morală ca activitate distinctă și integrată în cadrul tuturor lecțiilor (antrenamentelor) și ca un capitol de bază al cerințelor la examenele de gradare.

1.3. Teoria și practica A.E. constituie curricula de bază/ programul de studiu propus pentru proiectul „Un Dojo în fiecare școală românească” [11].

Până la bacalaureat, un elev care a practicat A.E. în gimnaziu și liceu poate ajunge la gradul 1 Kyu (centura maro). Gradele Dan A.E. nu se pot obține înainte de bacalaureat (examenul de maturitate).

Din cele de mai înainte rezultă că:

1.4. Examenul de gradare servește scopului strategic al A.E. și contribuie la realizarea lui.

Examenul nu e o verificare a vitejiei (adrenalinei, testosteronului etc.), nici a talentului, vigoorii sau memoriei candidatului, ci a nivelului de **educație totală** la care a ajuns el – fără însă a neglija aspectul marțial și eficiența. Pe lângă performanțele corporale strict necesare, cum ar fi capacitatea motrică și competența tehnică, se apreciază purtarea, morală și capacitatea de gândire a candidatului.

Examenul verifică cunoștințele și competențele tehnice multilaterale plus bunul simț și morală/ purtarea candidatului (cerințe specifice Aikido), nu capacitățile sau performanțele sale atletice (caracteristici mai degrabă specifice *Aikijutsu*) cum ar fi: viteza mare de execuție, vigoarea (*Kime*) etc.

În general 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 excepții: oameni evoluți care nu practică Aikido, după cum există și Aikidoka, chiar cu grade mari, dar bolnavi mintal - de orgoliu, egoism etc.)

1.5. Competențele cerute și problemele puse de curricula au ca scop dezvoltarea capacităților fizice, mintale și morale ale candidaților. În acest scop sunt folosite o varietate mare de exerciții cu mâna goală și cu arme albe (*Jo, Boken, Tanto*) tradiționale din Aikido. În plus, pentru lărgirea orizontului cultural și profesional al gradelor superioare (3 și 4 Dan) se prevăd exerciții și cu arme tradiționale din Budo (însă nu și în Aikido): *Hanbo* și *Wakizashi*.

1.6. Examenul verifică și capacitatea candidatului de a gândi corect.

A.E. 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 din Internet etc.) subiecte legate de tehnica și morală 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, sau aplicarea practică a, celor trei întrebări esențiale/ existențiale 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 candidatului fie discutarea critică a unor subiecte/ idei luate din manualele recomandate, fie prezentarea unor idei și lucrări originale (vezi indicațiile din **Ghidurile** corespunzătoare).

1.7. 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 ce urmează/ 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 întărirea umilinței - nu a fuduliei și iluziilor.

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

1.9. Între cerințele la examenele pentru o centură colorată (*Kyu*) și cele pentru o centură neagră (*Dan A.E.*) apare un salt calitativ.

Din punctul de vedere al tehnicii de luptă și al dedicației pentru Aikido, gradele *Kyu* arată un practicant „amator” (poate serios), iar gradele *Dan* un fel de „profesionist”.

O centură neagră trebuie să fie exemplul/ model/ inspirație pentru ceilalți elevi. În *Dojo* sau în afara lui purtătorul de centură neagră A.E. ar trebui să producă celor din jur respect/ admirație/ simpatie/ încredere/ stimulare – și NU neîncredere/ teamă/ respingere.

1.10. Gradul **Shodan / 1 Dan A.E.** este o piatră de hotar în sistemul de gradare/ examene. Acesta e nivelul de dezvoltare umană specifică la care corpul elevului începe să execute corespunzător forma tehnicilor, ca urmare a „kilometrajului” pe *Tatami*. Până la 1 *Dan A.E.* – problemele elevului sunt mai mult corporale și se acceptă acordarea gradelor preponderent pe baza aspectelor vizibile – performanțele fizice, tehnice, talentul etc.

La gradele mai mari de 1 *Dan A.E.* – prioritatea trece la atitudine, la morală, la activitatea didactică și de răspândirea Aikido, care devin decisive pentru trecerea examenului.

Astfel:

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

Sandan / 3 Dan A.E. 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/ preda aceste competențe.

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

Câteva lămuriri despre strategia curriculară pentru A.E. cu arme – vezi la # 3.6.

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

1.12. Practicanții 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 a carui 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!

2. Desfășurarea examenului

2.1. Examenele 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 termenele anunțate public (pe Internet, afișate la *Dojo* etc.); accesibile financiar (taxă de examinare rațională).

2.2. 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 înaintea examenului la stagii unde participă/ predau membri din Comisia 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.

2.3. **Comisia de examinare** este formată din invitați (gradați) și din instructorii cluburilor participante la examen, dar va avea numai 3-5 **membri titulari** (care dau note), cu grade *Dan A.E.* (centuri negre). Titularii sunt stabiliți de președintele Comisiei (membrul cu gradul cel mai mare) în funcție de gradație 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 A.E.* maximă pe care o poate acorda o Comisie de examinare este mai mică cu 5 unități decât suma *Danilor* tuturor membrilor Comisiei respective.

2.4. Gradele peste 4 *Dan A.E.* 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 A.E.*

2.5. 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.

2.6. 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 de luptă etc.) cât și gradul

de măiestrie cu care e efectuată tehnica, indiferent dacă se respectă sau nu varianta de execuție indicată în Ghidul respectiv.

2.7. 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.

2.8. Cerința **morală** este cea mai importantă pentru obținerea de grade în **A.E.** – dar din păcate Tabelul Nr. 1 NU poate arăta aceasta.

2.9. Candidatul poate cere cuvântul în timpul examenului, după ce execută exercițiul/ *Kata* cerut de Comisie, ca să comenteze/ arate (dar - pe scurt!) 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 *Dan* vor fi depunțați dacă se emoționează/ fâstăcesc în timpul examenului.

2.10. **Moralitatea corectă** este o cerință esențială nu doar pentru elevi/ candidați, 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 (care este să-și promoveze elevul și pe el însuși prin intervenții neprincipiale) și cerința morală de responsabilitate și ridicarea calității elevului (care poate duce la o severitate excesivă/ distructivă/ exces de zel la examinarea cunoștințelor candidatului).

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

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

2.12. În cazuri grave, gradele deja obținute pot fi retrase pe baza propunerii documentate a unui instructor, de o Comisie de examinare (la care suma *Danilor* tuturor membrilor Comisiei respective e mai mare cu 6 unități decât gradația împincinatului). La deliberare Comisia va invita împincinatul!

2.13. 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**). Pentru candidații la gradele *Kyu* 1 sau mai mari, *Uke* va avea cel puțin *Kyu* 1. Candidatul va fi invitat să se așeze pe *Tatami* într-o zonă convenabilă pentru demonstrație. *Uke* 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, când cei doi se salută.

Cunoașterea/ însușirea materiei cerută la examenul pentru gradul deja obținut se verifică temeinic. Această probă va ocupa aproximativ 25% din durata întregului examen!

După ce Comisia anunță încetarea examenului, candidatul și *Uke* se salută apoi 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).

2.14. În cazul unei *Kata*, Comisia poate cere repetarea ei.

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.

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

2.16. Candidatul va avea o condiție fizică suficientă pentru a putea face efort susținut timp de cel puțin 10 min. (pentru grade *Kyu*) și 15 min. (pentru grade *Dan* A.E.). Eventuale restricții (de natură medicală etc.) vor fi evidențiate clar în Cererea de înscriere la

examen, de către Candidat sau cel care o aprobă.

2.17. Gradații *Dan* A.E. poartă centură și *Hakama* negre iar pe mâneca stângă un însemn tricolor (dimensiuni aprox. 1,5x5 cm.) cusut orizontal (cu albastru în sus) la aprox. o palmă/ 25 cm. sub umăr.

3. Aikido Educativ și exercițiile cu arme

3.1. 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 japoneză 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.

3.2. Scopul exercițiilor cu arme este:

- Însușirea îndemânării 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).

3.3. Specificul *Aikido* în utilizarea armelor albe

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

A. Majoritatea școlilor utilizează armele pentru incapacitarea adversarului, în modul

natural/ evident: lovire, tăiere sau împungere. Așa procedează și *Aiki-Jutsu*, respectiv *Aiki-Jo-Jutsu*, *Aiki-Ken-Jutsu* etc.

B. Aikido (respectiv *Aiki-Jo-Do*, *Aiki-Ken-Do*), folosește armele albe pentru un scop mai subtil/ moral: „vindecarea” sau reeducarea adversarului. În acest sens, armele servesc la dezechilibrare, control, trântire, fixare – la fel cum se face și cu mâna goală.

Astfel, un Aikidoka nu lovește agresorul (deși poate practica *Atemi* cu sau fără armă), ci conduce acțiunea astfel ca agresorul să se lovească singur și să se învețe minte (cel puțin așa e teoria...). Indiferent că *Nage* sau adversarul are sau n-are armă, apărarea Aikido se desfășoară la fel:

- în prima parte - o eschivă (pentru preluarea/ înmuierea atacului) și stabilirea contactului cu corpul/ arma adversarului, apoi
- partea a doua – păstrând mereu contactul cu corpul/ arma lui *Uke*, *Nage* va conduce *Kiul*/ corpul adversarului spre căderea/ prăbușirea lui finală (lovirea de sol).

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* victima / *Nage* se apără ferindu-se, apoi manevrează astfel că agresorul / *Uke* va cădea și se va lovi aparent singur (auto-pedepsindu-se!), după care va fi fixat.

Sau, în cazul săbiei: la *Aiki-Ken-Jutsu* victima se apără și taie - în schimb la *Aiki-Ken-Do* victima *Nage* se apără ferindu-se, apoi manevrează astfel că agresorul / *Uke*:

- fie cade (lovindu-se tare) și apoi este fixat,
- fie se taie/ se înfige singur în armă (se auto-pedepsește),
- fie este imobilizat/ fixat.

Scopul final al studierii luptei cu arme este ca elevul să se simtă la fel de stăpân pe situație, indiferent dacă el și adversarul/ii are/ au sau nu o armă în mână.

Elevul avansat trebuie să ajungă la o trecere naturală/ ușoară de la o situație la alta în cursul unei lupte, adică de la folosirea săbiei (*Kumitachi*) la folosirea bastonului (*Kumijo*), sau a cuțitului (*Tanto*) sau la folosirea corpului (*Taijitsu*), sau invers. Dar trecerea de la sabie (*Ken*) sau baston (*Jo*) sau *Tanto* la *Taijitsu* - și invers - se face greu pentru elevul care nu a studiat armele și nu a ajuns să le considere (să simtă) drept prelungiri ale corpului său!

3.4. Problema educativ/ morală:

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, TV 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 ucide fără reținere sau remușcări mulțimi uriașe de oameni aflate la mare distanță. Dacă ei 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, de la sine. Modul uzual de acțiune al armelor – cu lovituri, împingeri sau tăieri – este neprietenos și mai ales ne-educativ/ amoral. În majoritatea exercițiilor cu arme (variantele *Jutsu* cu partener) lipsește factorul educativ esențial al Aikido – respectiv căderile (*Ukemi*).

Dimpotrivă, în cazul tehnicii *Te-Waza* cu mâna goală (și cu arme – dar să fie Aikido, nu *Jutsu!*) 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 furați 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” pe care doreau să o vindece.

Aikido Educativ este o variantă mai restrânsă a Aikido și nu folosește toate componentele Artei mamă. 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 lupte 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.

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 altruism și 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.

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

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 și autocontrol - poți să-ți pierzi "viața" (în acest caz sufletul...).

Totuși, din motivele sus amintite elevii cu grade mari vor studia și exercițiile cu arme și partener; se impune însă a nu uita niciodată amenințarea pericolului lor distructiv pentru formarea caracterului și progresului elevilor – indiferent de vârsta, nivelul și culoarea centurii lor.

Căci n-avem ce face, așa e omul!

3.5. Evoluția elevului

Din motive practice, studiul armelor se începe cu varianta *Jutsu* (dură, dar inevitabilă/ obligatorie) – iar ulterior elevul ajunge/ trece și la studiul variantei *Do*. Natura omenească impune această ordine.

Adică, pentru a obține rezultate valabile ale muncii sale, fiecare elev trebuie să refacă în procesul său de învățare aproximativ drumul parcurs la vremea lui de O Sensei (sau de orice alt artist/ maestru) – de la *Jutsu* la *Do*, chiar dacă detaliile procesului de modelarea ființei sale (corpului, minții etc.) nu vor fi chiar identice cu cele ale modelului.

Dacă însă vrea să învețe/ facă altceva decât Aikido, sau se grăbește să ajungă mai repede la „eficiența supremă” în luptă..., elevul poate fi tentat să sară peste mai multe trepte/ etape educative. Rezultatele vor fi însă nefericite!

3.6. Exercițiile cu arme pot provoca **accidente** din următoarele cauze:

- 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.

3.6. Curricula pentru examene

În stagii, 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.

La examenele de gradare pentru **Aikido Educativ** se cer numai exercițiile cu arme indicate în **Ghidurile candidatului**.

Programa de exerciții cu arme pentru **Aikido Educativ** are o structură didactică clară:

A. *Aiki-Jo Waza*

Kyu 2: familiarizarea cu manipularea *Jo*,

Kyu 1: folosirea *Jo* în lupta cu un adversar fără arme; o *Kata* cu dificultate mică.

1 Dan: apărarea cu mâna goală, sau cu baston, împotriva unui adversar înarmat cu baston; o *Kata* cu dificultate mijlocie; *Tameshiwari*.

2 Dan: lupta semiliberă cu/ fără *Jo* contra unui adversar înarmat cu *Jo*; o *Kata* clasică, cu dificultate mare; *Tameshiwari*.

3 Dan: lupta semiliberă cu/ fără *Jo* contra unui adversar înarmat cu baston; o *Kata* cu cel puțin 20 acțiuni, creată de candidat; apărarea cu un *Hanbo* contra unui adversar neînarmat. (*Hanbo* reprezintă o bucată dintr-un *Jo* rupt în cursul luptei).

4 Dan: apărarea/ lupta cu *Jo* contra *Bokken*ului; apărarea/ lupta cu unu și două *Hanbo* contra unui adversar înarmat. (Capacitatea de manipulare simultană a două *Hanbo* ajută la învățarea folosirii simultane a două săbii – *Katana* și *Wakizashi*).

B. Aiki-Ken Waza

1 Dan: cunoștințe și reguli de bază despre *Bokken*; *Suburi* (7 exerciții); înlănțuiri de *Suburi* cu *Bokken*.

2 Dan: înlănțuiri de acțiuni spre 4 și 8 direcții; căderi cu *Bokken*; apărarea cu *Bokken* contra adversarului înarmat cu *Bokken*; 8 *Kata* cu sabia (individual); *Tameshi Wari*.

3 Dan: apărarea cu mâna goală contra adversarului înarmat cu *Bokken*; *Kata* cu 10 lovituri (cu partener); *Tameshi Wari*.

4 Dan: apărarea cu *Bokken* și *Wakizashi* contra unui adversar înarmat cu *Bokken*; demonstrație.

C. Aiki-Tanto Waza

1 Dan: apărarea cu mâna goală contra unui adversar înarmat cu un cuțit.

2 Dan: apărarea cu mâna goală contra a doi adversari înarmați cu câte un cuțit.

3 Dan: apărarea cu mâna goală contra unui adversar înarmat cu două cuțite

4 Dan: apărarea cu mâna goală contra a doi adversari înarmați – unul cu un cuțit și altul cu două cuțite.

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* A.E.) sunt încurajați să studieze *laido*, *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 prestidigitația 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, la examen candidatul va dezvălui fără să vrea dacă a studiat suficient de bine și de mult timp exercițiile prevăzute în programa respectivă, doar după felul cum ține sau se mișcă cu arma și cum se poartă cu *Uke* etc.

3.7. 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 *laido* sau în *Kendo*!

Dar armele nu sunt obiecte decorative care să sublinieze „grația” mînuitorului, ci scule pentru luptă! Exercițiile cu arme trebuie făcute cu *Kime*, nu să degereze în „dans cu bețe”. De aceea la examen s-au introdus probe de *Tameshiwari*, duel cu arme etc.

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

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

4. CERINȚE LA EXAMENELE PENTRU GRADE

(explicații la Tabelul Nr. 1)

4 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 candidați* la examenele de gradare - Vol. 2).

*2 – Centuri negre:

1 Dan A.E. (Shodan)

Toată materia pentru Kyu 1, plus:

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

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

2 Dan A.E. (Nidan)

Toată materia pentru 1 Dan A.E., plus:

A. Combinații de procedee de luptă

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

3 Dan A.E. (Sandán)

Toată materia pentru 2 Dan A.E., plus:

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

4 Dan A.E. (Yondan)

Toată materia pentru 3 Dan A.E., plus:

A. *Aiki-no-Kata* nr. 3

B. Demonstrație (3 minute/ regie proprie) (vezi *Ghidul pentru candidați* – Vol. 5).

*3: Aiki-Jo Waza

Kyu 2 (Nikyu)

Exerciții individuale:

Căderi cu *Jo*; Împungeri (3 exerciții); Combinații de lovituri (2 exerciții); Tăieturi (5 exerciții); Mișcările din încheietura mâinii (8

exerciții); Înălțări de lovituri (*Suburi*) (2 exerciții).

(vezi *Ghidul pentru candidați* – Vol. 3).

Kyu 1 (Ikkyu)

Toată materia pentru Kyu 2, plus:

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

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

C. *Aiki-Jo-Kata*: *Kata* cu 14 acțiuni. (vezi *Ghidul pentru candidați* - Vol. 3).

1 Dan A.E. (Shodan)

Toată materia pentru Kyu 1, plus:

A. Exerciții individuale

Înălțări de acțiuni spre 2, 4 și 8 direcții.

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

4 Înălțări 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).

C. *Aiki-Jo-Kata* cu 31 acțiuni.

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

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

2 Dan A.E. (Nidan)

Toată materia pentru 1 Dan A.E., plus:

A. Exerciții cu partener

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

B. *Aiki-Jo-Kata* cu 5 părți.

C. Aplicație practică (*Tameshi Wari*):

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

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

3 Dan A.E. (Sandán)

Toată materia pentru 2 Dan A.E., plus:

A. Exerciții cu partener

Lupta semi-liberă - 8 Exerciții complexe *Kumi Jo*.

Apărarea cu un *Hanbo* contra unui adversar neînarmat care: atacă din față (4 exerciții); atac din spate (2 exerciții).

B. *Aiki-Jo-Kata*: Un *Kata* nou, inventat de candidat, cu cel puțin 20 acțiuni.

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

4 Dan A.E. (Yondan)

Toată materia pentru 3 Dan A.E., plus:

Exerciții cu partener

Apărarea cu Jo contra Bokkenului.

Apărarea cu două Hanbo contra unui adversar înarmat.

(vezi Ghidul pentru candidați – Vol. 5).

***4: Aiki-Ken Waza**

1 Dan A.E. (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 A.E. (Nidan)

Toată materia pentru 1 Dan A.E., plus:

A. Exerciții individuale

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

Căderi cu Bokken.

B. Exerciții cu partener

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

C. Bokken no Kata: 8 Kata cu sabia.

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

(vezi Ghidul pentru candidați – Vol. 4)

3 Dan A.E. (Sandán)

Toată materia pentru 2 Dan A.E., plus:

A. Exerciții cu partener

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

B. Bokken no Kata: Kata cu 10 lovituri.

C. Aplicație practică (Tameshi Wari): spargerea unei plăci cu Bokkenul).

(vezi Ghidul pentru candidați – Vol. 5).

4 Dan A.E. (Yondan)

Toată materia pentru 3 Dan A.E. , plus:

A. Exerciții cu partener

Apărarea cu Bokken și Wakizashi contra adversarului înarmat cu Bokken (4 exerciții).

B. Demonstrație (min. 6 acțiuni/ regie proprie).

(vezi Ghidul pentru candidați – Vol. 5).

***5: Aiki-Tanto Waza**

1 Dan A.E. (Shodan)

Lupta cu/ contra cuțitului

Exerciții individuale

Exerciții cu partenerul înarmat

Proba de examen – Apărarea cu mâna goală contra unui adversar înarmat cu un cuțit (Tachi Waza)

(vezi Ghidul pentru candidați – Vol. 4)

2 Dan A.E. (Nidan)

Toată materia pentru 1 Dan A.E. (inclusiv Hantachi și Suwari Waza), plus:

Apărarea cu mâna goală contra a doi adversari înarmați cu câte un cuțit.

(vezi Ghidul pentru candidați – Vol. 4).

3 Dan A.E. (Sandán)

Apărarea cu mâna goală contra unui adversar înarmat cu două cuțite (Tachi Waza)

(vezi Ghidul pentru candidați – Vol. 5).

4 Dan A.E. (Yondan)

Apărarea cu mâna goală contra a doi adversari înarmați – unul cu un cuțit și altul cu două cuțite.

(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 A.E. (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 A.E. (Nidan)

Toată materia pentru 1 Dan A.E., plus:

Apărarea cu mâna goală împotriva a doi adversari

(vezi Ghidul pentru candidați – Vol. 4).

3 Dan A.E. (Sandan)

Toată materia pentru 2 Dan A.E., plus:

Apărarea împotriva a doi adversari înarmați (Jiyu Waza).

Apărarea împotriva atacului verbal.

(vezi Ghidul pentru candidați – Vol. 5).

4 Dan A.E. (Yondan)

Toată materia pentru 3 Dan A.E., plus:

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 A.E. (Shodan)

A. Discutarea unui subiect indicat de examinatori

B. Prezentarea unor elemente din Ki-Aikido

C. Acordarea primului ajutor

(vezi Ghidul pentru candidați – Vol. 4.)

2 Dan A.E. (Nidan)

Toată materia pentru 1 Dan A.E., plus:

O lucrare scrisă despre un subiect liber ales

(vezi Ghidul pentru candidați – Vol. 4.)

3 Dan (Sandan)

Toată materia pentru 2 Dan A.E. plus:

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

B. Cunoștințe despre alte arte marțiale.

(vezi Ghidul pentru candidați – Vol. 5.)

4 Dan A.E. (Yondan)

Toată materia pentru 3 Dan A.E. plus:

A. O lucrare scrisă,

B. Cunoștințe din medicina tradițională orientală, masaj etc.

(vezi Ghidul pentru candidați – Vol. 5.)

***8: Pedagogie**

1 Dan A.E. (Shodan)

A. Experiență pedagogică

B. Proba practică

(vezi Ghidul pentru candidați – Vol. 4.)

2 Dan A.E. (Nidan)

A. Experiență didactică (cel puțin 1 an)

B. Proba practică

(vezi Ghidul pentru candidați – Vol. 4.)

3 Dan A.E. (Sandan)

A. Candidatul funcționează ca instructor

(min. 3 ani vechime)

B. 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 A.E. (Yondan)

A. Candidatul funcționează ca instructor

(min. 7 ani vechime)

B. Candidatul e înscris la, sau a absolvit - cursul de antrenori sportivi, sau o facultate cu profil sportiv.

(vezi Ghidul pentru candidați – Vol. 5.)

***9: Propagandă**

4 Dan A.E. (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 scrisă pentru examen, sau prezentarea scrisă a unei acțiuni echivalente, se depune în 2 exemplare la Comisie, cu cel puțin 3 zile înaintea datei examenului.

4 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 A.E. (Shodan)

Toată materia pentru Kyu 1, plus:

1.1. Te-Waza

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

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

1.2. Aiki-Jo Waza

A. Exerciții individuale

Înlănțuiri de acțiuni spre 2, 4 și 8 direcții.

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

4 Înlănțuiri 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).

C. **Aiki-Jo-Kata** cu 31 acțiuni.

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

1.3. Aiki-Ken Waza

Cunoștințe și reguli de bază despre *Bokken*

Exerciții individuale

Suburi (7 exerciții)

Înlănțuiri de *Suburi* cu *Bokken*

1.4. Aiki-Tanto Waza

Lupta cu/ contra cuțitului

Exerciții individuale

Exerciții cu partenerul înarmat

Proba de examen – Apărarea cu mâna goală contra unui adversar înarmat cu un cuțit (*Tachi Waza*).

1.5. Randori

Apărarea cu mâna goală împotriva a doi adversari neînarmați

1.6. Cunoștințe înrudite

A. Discutarea unui subiect indicat de examinatori

B. Prezentarea unor elemente din *Ki-Aikido*

C. Acordarea primului ajutor

1.7. Pedagogie

A. Experiență pedagogică

B. Proba practică

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

2 Dan A.E. (Nidan)

Toată materia pentru 1 Dan A.E., plus:

2.1. Te-Waza

A. Combinații de procedee de luptă

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

2.2. Aiki-Jo-Waza

A. Exerciții cu partener

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

B. **Aiki-Jo-Kata** cu 5 părți.

C. **Aplicație practică (Tameshi Wari)**:

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

2.3. Aiki-Ken Waza

A. Exerciții individuale

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

Căderi cu *Bokken*.

B. Exerciții cu partener

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

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

D. **Aplicație practică (Tameshi Wari)**: Ruperea unui baston (cu *Bokken*).

continuare 2 Dan A.E.

2.4. Aiki-Tanto Waza

Toată materia pentru 1 Dan A.E. (inclusiv Hantachi și Suwari Waza), plus:

Apărarea cu mâna goală contra a doi adversari înarmați cu câte un cuțit.

2.5. Randori

Apărarea cu mâna goală împotriva a doi adversari

2.6. Cunoștințe înrudite

A. O lucrare scrisă despre un subiect liber ales

B. Acordarea primului ajutor

2.7. Pedagogie

A. Experiență didactică (cel puțin 1 an)

B. Proba practică

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

3 Dan A.E. (Sandan)

Toată materia pentru 2 Dan A.E., plus:

3.1. Te-Waza

Aiki-no-Kata nr. 1 (în *Suwari Waza*)

3.2. Aiki-Jo Waza

A. Exerciții cu partener

Lupta semi-liberă - 8 Exerciții complexe *Kumi Jo*.

Apărarea cu un *Hanbo* contra unui adversar neînarmat care: atacă din față (4 exerciții); atac din spate (2 exerciții).

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

3.3. Aiki-Ken Waza

A. Exerciții cu partener

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

B. Bokken no Kata: *Kata* cu 10 lovituri (M. Brun).

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

3.4. Aiki-Tanto Waza

Apărarea cu mâna goală contra unui adversar înarmat cu două cuțite (*Tachi Waza*)

3.5. Randori

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

3.6. Cunoștințe înrudite

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

B. Cunoștințe despre alte arte marțiale.

3.7. Pedagogie

A. Candidatul funcționează ca instructor (min. 3 ani vechime)

B. 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 A.E. - vezi *Ghidul pentru candidații la examene – Vol. 5.*

4 Dan A.E. (Yondan)

Toată materia pentru 3 Dan A.E., plus:

4.1. Te-Waza

Demonstrație (3 minute/ regie proprie)

4.2. Aiki-Jo Waza

Exerciții cu partener

Apărarea cu *Jo* contra *Bokkenului*.

Apărarea cu două *Hanbo* contra unui adversar înarmat.

4.3. Aiki-Ken Waza

A. Exerciții cu partener

Apărarea cu *Bokken* și *Wakizashi* contra adversarului înarmat cu *Bokken* (4 exerciții).

B. Demonstrație (min. 6 acțiuni/ regie proprie).

4.4. Aiki-Tanto Waza

Apărarea cu mâna goală contra a doi adversari înarmați – unul cu un cuțit și altul cu două cuțite.

4.5. Randori

A. Aiki-no-Kata nr. 3

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

4.6. Cunoștințe înrudite

A. O lucrare scrisă.

B. Cunoștințe din medicina tradițională orientală, masaj etc.

continuare 4 Dan A.E.

4.7. Pedagogie

A. Candidatul funcționează ca instructor (min. 7 ani vechime)

B. Candidatul e înscris la, sau a absolvit - cursul de antrenori sportivi, sau o facultate cu profil sportiv.

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 A.E. - vezi ***Ghidul pentru candidații la examene – Vol. 5.***

NOTĂ: Orice lucrare scrisă pentru examen, sau prezentarea scrisă a unei acțiuni echivalente, se depune în 2 exemplare la Comisie, cu cel puțin 3 zile înaintea datei 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!

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		
			Mâna goală	Baston	Sabie	Cuțit	Randori	Luptă liberă	Teorie	Pedagogie	Propagandă			Cerințe de practică minimă după obținerea gradei precedente: activitate (ani) / prezențe la lecții	
Kyu	5 galben	Gokyu	*1										0,5 / 50	15	Gimnaziu / Capacitate
	4 portocaliu	Yokyu	*1										0,5 / 50	15	
	3 verde	Sankyu	*1										0,5 / 50	15	Liceu / Bacalaureat
	2 albastru	Nikyu	*1	*3									0,5 / 50	16	
	1 maro	Ikkyu	*1	*3							*7		0,5 / 50	18	Studii universitare / Licențiat
Dan	negru	1	*2	*3	*4	*5	*6	*6	*6	*6	*7	*8	1 / 100	18	Master
		2	*2	*3	*4	*5	*5	*5	*5	*5	*6	*8	2 / 200	21	
		3	*2	*3	*4	*5	*5	*5	*5	*5	*6	*8	3 / 300	26	
		4	*2	*3	*4	*5	*5	*5	*5	*6	*6	*8	4 / 400	32	Doctor
		5											4	40	Conf. Universitar
	6		Rokudan										-	-	Prof. Universitar
	7		Shichidan										-	-	Conducere Doctorat
	8	roșu cu negru	Hachidan										-	-	Academician / Maestru
	9		Kudan										-	-	
	10	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														
examenle de gradație														
Kyu 5 ... 1														
A T A C U R I														
	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 kubishime	11. Ushiro kubishime	12. Yokomen uchi	13. Shomen uchi	14. Shomen tsuki
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								
V	3/23					3/26	3/27	3/28				3/29	3/24	3/25
VI					3/26	3/27	3/28							
I		2/30		2/31	2/32					2/33	2/34	2/35	2/36	2/37
II	2/38	2/39	2/40					2/41				2/42	2/43	2/44
III	2/45	2/46										2/47		2/48
IV	1/49							1/50						
V								1/51						
VI								1/52	1/53					
I	1/54	1/55		1/56					1/57			1/58	1/59	1/60
II	1/61	1/62												
III	1/63	1/64	1/65			1/66	1/67	1/68		1/69		1/70		
IV	5/71	5/72	5/73	5/74		4/75		4/76	4/77	4/78		4/79	4/80	4/81
V	3/82	3/83	3/84	3/85		3/86		3/87	3/88	3/89		3/90	3/91	3/92
VI	2/93	2/94	2/95	2/96		2/97		2/98	2/99	2/100		2/101	2/102	2/103
I					2/104							2/105	2/106	2/107
II	1/108	1/109	1/110	1/111		1/112		1/113	1/114	1/115		1/116	1/117	1/118
III	1/119											1/120	1/121	
IV														
V														
VI														

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

AIKIDO EDUCATIV – Ghid pentru candidații la examenele 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 gradăția deja obținută		■	■	■	■
Căderi înapoi (Ushiro Ukemi)	■	■	■	■	
Căderi înainte (Mae Ukemi)	■	■	■	■	
Căderi laterale (Yoko Ukemi)		■	■	■/1	
Căderi în orice direcție				■	■/1
Procedee de aruncare (Nage Waza) în picioare (Tachi Waza) vezi Tabel 2	■	■	■	■	■
Idem – în genunchi (Hanmi Hantachi Waza și Suwari Waza)				■/a	■/b
Procedee de fixare (Katame Waza) în picioare (Tachi Waza) vezi Tabel 2	■	■	■	■	■
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 gradăției precedente – în luni/ prezențe la lecții	6/ 50	6/ 50	6/ 50	6/ 50	6/ 50

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
 ■/1 = impuse de un partener

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
Legenda :	1 – fără importanță (nu se notează) 2 – importanță mică 3 – importanță mare 4 – element foarte important				

Tabelul Nr. 5				
CRITERII SE CARE SE ȚINE SEAMA LA NOTAREA CANDIDATULUI PENTRU GRADE DAN A.E.				
Gradația	1 Dan A.E.	2 Dan A.E.	3 Dan A.E.	4 Dan A.E.
	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. Dicționar japonez-român pentru Aikido:

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

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

<p><i>Yokomen uchi</i> <i>Shomen tsuki</i> <i>Jodan</i> <i>Mae</i> <i>Chudan</i> <i>Gedan</i> <i>Shomen uchi</i> <i>Mune tori</i> <i>Yoko Kubi shime</i> <i>Ushiro Ryote tori</i> <i>Ushiro Ryokata tori</i> <i>Ushiro Eri tori</i> <i>Ushiro kakae tori</i> <i>Ushiro Kubi shime</i> <i>Ushiro Katate tori Kubi Shime</i></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><i>Tachi Waza</i> <i>Hnami Hantachi Waza</i> <i>Suwari Waza</i> <i>Renzoku Waza</i> <i>Yin tori</i> <i>Kakari geiko</i> <i>Taninzu tori</i> <i>Kaeshi Waza</i> <i>Taninzu Gake/ Tori</i> <i>Ni nin Gake</i> <i>Tanto-Dori</i> <i>Jo-Dori</i> <i>Tachi-Dori</i> <i>Suburi</i> <i>Kumi-Jo</i> <i>Kumi-Tachi</i> <i>Kata</i></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><i>Waza</i> <i>Nage Waza</i> <i>Shiho Nage</i> <i>Kaiten Nage Uchi</i> <i>Kaiten Nage Soto</i> <i>Irimi Nage</i> <i>Sokumen Irimi Nage</i> <i>Kaiten Nage</i> <i>Aiki Otoshi</i> <i>Koshi Nage</i> <i>Kote Gaeshi</i> <i>Ude Kime Nage</i> <i>Kote hineri Koshi Nage</i> <i>Hiji Garami Koshi Nage</i> <i>Juji Garami</i> <i>Tenchi Nage</i> <i>Sumi Otoshi</i> <i>Kokyu Nake</i> <i>Aiki Nage</i></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><i>Katame (Osae) Waza</i> <i>Ikkyo (Ude osae)</i> <i>Nikyo (Kote mawashi)</i> <i>Sankyo (Kote hineri)</i> <i>Yonkyo (Tekubi osae)</i> <i>Gokyo (Ude nobashi)</i> <i>Ude hishigi</i></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>

Universitatea din București
Centrul de Arte Marțiale și Studii Asociate CASA
Departamentul de Aikido Educativ

CERERE DE ÎNSCRIERE LA EXAMENUL DE GRADARE

Subsemnatul/ ata
născut/ ă la în
domiciliat/ ă în
legitimat/ ă cu BI/ CI seria nr..... telefon
studii ocupația
practic Aikido din anul din care timp de ani îndrumat/ ă de
instructorul de la Clubul
am pașaportul Aikidoși gradul Aikido
acordat la de organizația
de la obținerea gradului am participat la antrenamente
vă rog să mă înscrieți la examenul care se va ține în
la data de pentru obținerea gradului Aikido Educativ

Declar pe proprie răspundere și mă angajez că:

1. Am studiat și cunosc regulamentele de examinare ale Departamentului Aikido Educativ - CASA.
2. Am o stare de sănătate bună și nu am boli transmisibile, nici alte deficiențe fizico-mentale care în cursul unui efort sau al examenului ar putea dăuna în vreun fel sănătății mele sau a celorlalți participanți la examene.
3. Voi respecta indicațiile și deciziile instructorilor CASA și voi avea o comportare disciplinată și responsabilă pentru a evita apariția vreunui accident, incident sau discuții neprincipiale.
4. În caz de accident nu voi avea nici un fel de pretenții de orice natură de la instructori, CASA sau Universitatea din București.

Semnătura candidatului/ ei

Data

Avizul favorabil al îndrumătorului candidatului

Nume

Grad

Club

Organizație

Semnătura îndrumătorului

Data

Avizul Comisiei de examinare.....

Rezultatul examenului.....

Observații data

Reprezentant Comisie – nume semnătura

6. Informații

Ghidurile pentru candidații la examene sunt organizate astfel:

1. *Serban Derlogea – Aikido Educativ – Ghid pentru candidații la examenele de gradatie Vol. 1 - Sistemul de grade și centuri Kyu 5 – 4 Dan A.E.* – CASA - 2009
2. *Serban Derlogea – Aikido Educativ – Ghid pentru candidații la examenele de gradatie 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 gradatie 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 gradatie Vol. 4 - pentru 1 Dan A.E. – 2 Dan A.E.* – în pregătire
5. *Serban Derlogea – Aikido Educativ – Ghid pentru candidații la examenele de gradatie Vol. 5 - pentru 3 Dan A.E. – 4 Dan A.E.* – în pregătire

Ghidurile pot fi procurate de la Centrul CASA al Universității din București (iar Vol. I se poate și descărca de la situl www.derlogea.ro).

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/eng/gradingsystem.htm>
16. www.derlogea.ro

ATENȚIE:

Ghidul Vol. 5 va apare numai dacă se adună cel puțin 10 amatori serioși (cu interes/ cereri scrise!).