

Nel Sakitama Dojo il primo passaggio di grado,
Gokyu 五級,
(5° KYU – Cintura Gialla)
si ottiene dopo un minimo di 20 ore / 2 mesi di studio

**Programma d'esame
per il passaggio al Gokyu (5° kyu)**

TACHIWAZA 立ち技

KATATETORI AIHANMI
片手取りはい半身

Ikkyo omote / ura
Nikkyo omote / ura
Shihonage omote / ura
Iriminage

KATATETORI GYAKUHANMI 片手取り逆
半身

Ikkyo omote / ura
Iriminage
Kotegaeshi

SHOMENUCHI 正面打ち

Ikkyo omote / ura
Iriminage

SUWARIWAZA 座り技

KATATETORI AIHANMI
片手取りはい半身

Ikkyo omote / ura

RYOTETORI
両手取り

Kokyu ho

**Categorie e gradi nella gerarchia
dell'Aikido**

MUDANSHA – Gli Apprendisti (sistema Kyu)

Livello inferiore

Rokkyu - 6° kyu (Cintura Bianca)

Gokyu 五級 - 5° kyu (Cintura Gialla)

Yonkyu 四級 - 4° kyu (Cintura Arancione)

Livello superiore

Sankyu 三級 - 3° kyu (Cintura Verde)

Nikkyu 二級 - 2° kyu (Cintura Blu)

Ikkyu 一級 - 1° kyu (Cintura Marrone)

YUDANSHA – Il Guerriero (sistema Dan)
Cintura nera e hakama

YUDANSHA (*maestria tecnica*)

Shodan – 1° dan (*colui che cerca la via*)

Nidan – 2° dan (*allievi all'inizio della via*)

Sandan – 3° dan (*allievi riconosciuti*)

Yondan – 4° dan (*esperti tecnici*)

KODANSHA (*maestria spirituale*)

Godan – 5° dan (*la conoscenza*)

Rokkudan – 6° dan (“)

Shichidan 7° dan e oltre (*la maturità*)

