

PROGRAMA DE EXÁMENES — DAN

Córdoba Aikikai Centro · Propuesta de trabajo técnico

Propuesta de programa para Shodan, Nidan y Sandan, elaborada como un punto intermedio entre los criterios técnicos de Hombu Dojo y USAF. No reemplaza la reglamentación de la organización examinadora; establece una guía de preparación y evaluación para el dojo.

CRITERIOS GENERALES

- Preparación: el alumno deberá entrenar regularmente y demostrar continuidad de práctica.
- Seminarios: se recomienda una participación sostenida en seminarios y actividades técnicas durante el período de preparación.
- El examinador podrá solicitar contenidos de niveles anteriores en cualquiera de los exámenes Dan.
- La aprobación dependerá de la demostración integral del nivel y no únicamente de la ejecución aislada de técnicas.
- El programa es una guía de preparación; el examinador conserva la facultad de seleccionar y combinar contenidos.

Córdoba Aikikai Centro

Programa de preparación técnica — Dan

SHODAN — 1º DAN

Objetivo: Consolidar un repertorio técnico amplio y demostrar estabilidad, precisión, adaptación y capacidad de trabajar con diferentes formas de ataque.

1. BASE TÉCNICA

- Todos los contenidos correspondientes a 1º Kyu.
- Tachi waza, Suwari waza y Hanmi Handachi.
- Trabajo sobre los principales ataques y agarres del programa.

2. HENKA WAZA

- Cambio de una técnica a otra a partir de la primera técnica indicada por el examinador.
- Se valorará continuidad, control, oportunidad y mantenimiento de la estructura corporal.

3. TRABAJO CON ARMAS

- Tachi-tori.
- Bokken waza.
- Jo-tori.
- Jo waza.

4. JIYU WAZA Y RANDORI

- Jiyu Waza.
- Randori con hasta 4 atacantes.
- Capacidad de mantener el centro, desplazarse, reconocer oportunidades y responder sin anticipación excesiva.

5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Hanmi y postura.
- Ma-ai y desplazamiento.
- Irimi y tenkan.
- Control de uke sin perder continuidad.

NIDAN — 2º DAN

Objetivo: Demostrar profundidad sobre los contenidos de Shodan, mayor adaptación ante situaciones variables y capacidad de resolver ataques múltiples y contratécnicas.

1. BASE TÉCNICA

- Todos los contenidos de Shodan.
- Mayor precisión y comprensión de la relación entre ataque, centro, entrada y control.
- Suwari waza y Hanmi Handachi integrados en el examen.

2. KAESHI WAZA

- Trabajo de contra-técnicas.
- Uke aplica la técnica solicitada y Nage responde mediante una técnica de contraataque.
- La técnica original será indicada por el examinador.

3. TRABAJO CON ARMAS

- Tachi-tori con 2 atacantes.
- Tanto-dori.
- Continuidad y control en situaciones con arma.

4. JIYU WAZA Y RANDORI

- Jiyu Waza.
- Randori con hasta 5 atacantes.

SANDAN — 3º DAN

Objetivo: Demostrar madurez técnica, comprensión global del Aikido, capacidad de adaptación y autonomía frente a situaciones determinadas por el examinador.

1. DOMINIO INTEGRAL

- Todos los contenidos de Nidan.
- Suwari waza, Hanmi Handachi y Tachi waza.
- El examinador podrá seleccionar ataques, agarres y técnicas del repertorio.

2. TRABAJO CON ARMAS

- Tachi-dori.
- Jo-dori.
- Tachi-tori.
- Jo-tori / Jo waza.
- Tanto-dori.

3. JIYU WAZA Y TANINZUGAKE

- Jiyu Waza.
- Taninzugake — trabajo libre ante múltiples atacantes.
- Se valorará especialmente la capacidad de gestionar el espacio, mantener el centro y sostener una respuesta técnica coherente ante ataques sucesivos.

4. HENKA Y KAESHI WAZA

- Henka Waza con cambios solicitados por el examinador.
- Kaeshi Waza aplicado sobre técnicas seleccionadas.
- La respuesta deberá surgir de la situación, sin perder continuidad ni control.

5. EVALUACIÓN ABIERTA

- Una parte del examen podrá ser determinada por el examinador en el momento de la evaluación.
- El objetivo no será comprobar solamente memoria técnica, sino comprensión, adaptación, oportunidad y presencia.
- Podrán solicitarse variaciones de ataque, desplazamiento, armas, múltiples atacantes o combinaciones de contenidos.