



CÓRDOBA AIKIKAI CENTRO

PROGRAMA OFICIAL DE GRADOS AIKIKAI



5º KYU (60 DÍAS)

- | | | | |
|-------------------------------------|---------------|-------------------------------------|---------------|
| • SHOMEN UCHI IKKYO | (OMOTE Y URA) | • CHUDAN TSUKI KOTEGAESHI | |
| • SHOMEN UCHI IRIMINAGE | (OMOTE Y URA) | • USHIRO RYO TEKUBI TORI KOTEGAESHI | |
| • KATATE TORI GYAKU-HANMI SHIHONAGE | (OMOTE Y URA) | • MOROTE TORI KOKYUHO | (OMOTE Y URA) |
| • KATATE TORI TENCHI NAGE | | | |

4º KYU (80 DÍAS)

- | | | | |
|----------------------------------|---------------|--|--|
| • SHOMEN UCHI NIKKYO | (OMOTE Y URA) | | |
| • YOKOMEN UCHI SHIHONAGE | (OMOTE Y URA) | | |
| • CHUDAN TSUKI IRIMINAGE | | | |
| • USHIRO RYO TEKUBI TORI SANKYO | (OMOTE Y URA) | | |
| • USHIRO RYOKATA TORI KOTEGAESHI | | | |
-
- | SUWARI WAZA | | | |
|----------------------|---------------|--|--|
| • SHOMEN UCHI NIKKYO | (OMOTE Y URA) | | |
| • KATATORI NIKKYO | (OMOTE Y URA) | | |
| • KATATORI SANKYO | (OMOTE Y URA) | | |

3º KYU (100 DÍAS)

- | | | | |
|------------------------------|---------------------------|--|--|
| • YOKOMEN UCHI IRIMINAGE | (3 FORMAS) | | |
| • YOKOMEN UCHI KOTEGAESHI | | | |
| • TSUKI KAITENNAGE | (UCHI, SOTO, OMOTE Y URA) | | |
| • USHIRO RYOKATA TORI SANKYO | (OMOTE Y URA) | | |
| • MOROTE TORI IRIMINAGE | (2 FORMAS) | | |
| • SHOMEN UCHI SANKYO | (OMOTE Y URA) | | |
-
- | SUWARI WAZA | | | |
|-------------------------|---------------|--|--|
| • SHOMEN UCHI IRIMINAGE | | | |
| • SHOMEN UCHI NIKKYO | (OMOTE Y URA) | | |
-
- | HANMI-HANDACHI WAZA | | | |
|--------------------------|---------------------------|--|--|
| • KATATE TORI SHIHONAGE | (OMOTE Y URA) | | |
| • KATATE TORI KAITENNAGE | (UCHI, SOTO, OMOTE Y URA) | | |

2º KYU (200 DÍAS)

- | | | | |
|--|---------------------------|--|--|
| • SHOMEN UCHI SHIHONAGE | (OMOTE Y URA) | | |
| • SHOMEN UCHI KAITENNAGE | (UCHI, SOTO, OMOTE Y URA) | | |
| • YOKOMEN UCHI GOKYO | (OMOTE Y URA) | | |
| • USHIRO RYO TEKUBI TORI SHIHONAGE | (OMOTE Y URA) | | |
| • USHIRO RYO TEKUBI TORI JUJINAGE | (OMOTE Y URA) | | |
| • USHIRO KATATE TORI KUBISHIME KOSHINAGE | | | |
| • MOROTE TORI NIKKYO | (OMOTE Y URA) | | |
-
- | SUWARI WAZA | | | |
|---|--|--|--|
| • SHOMEN UCHI IRIMINAGE | | | |
| • YOKOMEN UCHI KOTEGAESHI | | | |
| • JIYU WAZA (TÉCNICA LIBRE CONTRA 2 PERSONAS) | | | |
-
- | HANMI-HANDACHI WAZA | | | |
|---|--|--|--|
| • SHOMEN UCHI IRIMINAGE | | | |
| • YOKOMEN UCHI KOTEGAESHI | | | |
| • JIYU WAZA (TÉCNICA LIBRE CONTRA 2 PERSONAS) | | | |

1º KYU (300 DÍAS)

- | | | | |
|-----------------|--------------|--|--|
| • KATA-MEN UCHI | (5 TÉCNICAS) | | |
| • YOKOMEN UCHI | (5 TÉCNICAS) | | |
| • MOROTE TORI | (5 TÉCNICAS) | | |
| • SHOMEN UCHI | (5 TÉCNICAS) | | |
| • RYOTE TORI | (5 TÉCNICAS) | | |
| • KOSHI NAGE | (5 TÉCNICAS) | | |
| • TANTO TORI | (5 TÉCNICAS) | | |
-
- | HANMI-HANDACHI WAZA | | | |
|---|--------------|--|--|
| • USHIRO WAZA | (5 TÉCNICAS) | | |
| • JIYU WAZA (TÉCNICA LIBRE CONTRA 3 PERSONAS) | | | |



RIOJA 384 | CBA, ARG.