



# Templo Dojo

aikido

Técnicas para exame

# Técnicas para Exame de Faixa • AIKIDO

Legenda:

[TS]: Técnica Sólida

[TF]: Técnica Flexível

**Uke:** Quem cairá para a técnica

**Nague:** Quem aplica a técnica

## 5º Kyu (Branca para Amarela)

1. Mae Kaiten Ukemi > queda em rolagem (para frente)
2. Ushiro Kaiten Ukemi > queda em rolagem (para trás)
3. Ushiro Hanten Ukemi > queda para trás
4. Tenkan-Ho (atrás) - [TS]
5. Tenkan-Ho (frente) - [TS]
6. Aihanmi Katate-Tori Dai-Itikyo Omote - [TS]
7. Aihanmi Katate-Tori Dai-Itikyo Ura - [TS]
8. Aihanmi Katate-Tori Shiho-Nague Omote - [TS]
9. Aihanmi Katate-Tori Shiho-Nague Ura - [TS]

**Uke** > **Aihanmi** > mesma mão de cumprimento (direita com direita)  
**Uke** > **Katate-Tori** > segurar o pulso (com uma mão)

10. Shomen-Uti Dai-Itikyo Omote
11. Shomen-Uti Dai-Itikyo Ura
12. Shomen-Uti Irimi-Nague Omote
13. Shomen-Uti Irimi-Nague Ura

**Uke** > **Shomen-Uti** > corte frontal na cabeça (mão aberta)

14. Suwari-Waza Kokyu-Ho - [TS]

**Uke** > **Suwari-Waza** > sentado (técnica no chão)



# Técnicas para Exame de Faixa • AIKIDO

Legenda:

[TS]: Técnica Sólida

[TF]: Técnica Flexível

**Uke:** Quem cairá para a técnica

**Nague:** Quem aplica a técnica

## 4º Kyu (Amarela para Roxa)

1. Suwari-Waza Shomem-Uti Dai-Itikyo Omote
2. Suwari-Waza Shomem-Uti Dai-Itikyo Ura
3. **Katasode-Tori** Dai-Nikyo Omote - [TS]
4. **Katasode-Tori** Dai-Nikyo Ura - [TS]

**Uke** > **Katasode-Tori** > **segurar pela manga** (abaixo do ombro)

5. **Katadori** Dai-Sankyo Omote - [TF]
6. **Katadori** Dai-Sankyo Ura - [TF]

**Uke** > **Katadori** > **segurar o ombro** (.)

7. **Gyakuhanmi** Katate-Tori Dai-Yonkyo Omote - [TS]
8. **Gyakuhanmi** **Katate-Tori** Dai-Yonkyo Ura - [TS]
9. **Gyakuhanmi** Katate-Tori Irimi-Nague Omote - [TF]
10. **Gyakuhanmi** Katate-Tori Irimi-Nague Ura - [TF]
11. **Gyakuhanmi** Katate-Tori Shiho-Nague Omote - [TS]
12. **Gyakuhanmi** Katate-Tori Shiho-Nague Ura - [TS]

**Uke** > **Gyakuhanmi** > **mão inversa** (frente ao espelho)

**Uke** > **Katate-Tori** > **segurar o pulso** (com uma mão)

13. Tati-Waza Kokyu-Ho - [TS]

**Uke** > **Tati-Waza** > **em pé** (técnica em pé)



# Técnicas para Exame de Faixa • AIKIDO

Legenda:

[TS]: Técnica Sólida

[TF]: Técnica Flexível

**Uke:** Quem cairá para a técnica

**Nague:** Quem aplica a técnica

## 3º Kyu (Roxa para Verde)

1. Suwari-Waza Shomen-Uti Dai-Sankyo Omote
2. Suwari-Waza Shomen-Uti Dai-Sankyo Ura
3. Suwari-Waza Katadori Dai-Yonkyo Omote - [TS]
4. Suwari-Waza Katadori Dai-Yonkyo Ura - [TS]
5. Yokomen-Uti Kirioroshi Shiho-Nague Omote
6. Yokomen-Uti Kirikaeshi Shiho-Nague Ura
7. Yokomen-Uti Kirikaeshi Irimi-Nague Omote
8. Yokomen-Uti Kirioroshi Irimi-Nague Ura
9. Muna-Tori Dai-Nikyo Omote - [TS]
10. Muna-Tori Dai-Nikyo Ude-Hishigi - [TS]
11. Shomen-Tsuki Dai-Itikyo Omote
12. Shomen-Tsuki Dai-Itikyo Ura
13. Shomen-Tsuki Kotegaeshi Omote
14. Shomen-Tsuki Kotegaeshi Ura
15. Hanmi-Handati Gyakuhanmi Katate-Tori Shiho-Nague Omote - [TS]
16. Hanmi-Handati Gyakuhanmi Katate-Tori Shiho-Nague Ura - [TS]



# Técnicas para Exame de Faixa • AIKIDO

Legenda:

[**TS**]: Técnica Sólida

[**TF**]: Técnica Flexível

**Uke**: Quem cairá para a técnica

**Nague**: Quem aplica a técnica

## 2º Kyu (Verde para Azul)

1. Ushiro-Kubi-Shime Tenkan-Otoshi - [**TS**]
2. Ushiro-Kubi-Shime Dai-Itikyo Omote - [**TS**]
3. Ushiro-Ryokata-Tori Dai-Sankyo Omote - [**TS**]
4. Ushiro-Ryokata-Tori Dai-Sankyo Ura - [**TS**]
5. Ushiro-Ryote-Tori Dai-Yonkyo Omote - [**TS**]
6. Ushiro-Ryote-Tori Dai-Yonkyo Ura - [**TS**]
7. Ushiro-Kubi-Shime Dai-Nikyo Ura - [**TF**]
8. Ushiro-Kubi-Shime Irimi-Nague Ura - [**TF**]
9. Ushiro-Ryokata-Tori Kotegaesh - [**TF**]
10. Ushiro-Ryote-Tori Kotegaeshi - [**TF**]
11. Ushiro-Ryote-Tori Shiho-Nague Omote - [**TF**]
12. Ushiro-Ryote-Tori Jyujigarami-Nague - [**TF**]
13. Ryote-Tori Tenti-Nague Omote - [**TS**]
14. Ryote-Tori Tenti-Nague Ura - [**TS**]
15. Shomen-Tsuki Irimi-Nague Omote
16. Shomen-Tsuki Irimi-Nague Ura
17. Gyakuhanmi Katate-Tori Uti-Mawashi Kaiten-Nague Omote - [**TS**]
18. Gyakuhanmi Katate-Tori Uti-Mawashi Kaiten-Nague Ura - [**TS**]
19. Gyakuhanmi Katate-Tori Soto-Mawashi Kaiten-Nague Ura - [**TF**]
20. Aihanmi Katate-Tori Jiyu-Waza (10 wazas) - [**TF**]

# Técnicas para Exame de Faixa • AIKIDO

Legenda:

[TS]: Técnica Sólida

[TF]: Técnica Flexível

**Uke:** Quem cairá para a técnica

**Nague:** Quem aplica a técnica

## 1º Kyu (Azul para Marrom)

1. 15 wazas (do 5º ao 2º Kyu escolhidos pelo juiz)
2. Katate-Ryote-Moti Koshi-Nague - [TS]
3. Katate-Ryote-Moti Mae-Kaiten Dai-Itikyo Ura - [TS]
4. Shomen-Uti Shiho-Nague Omote
5. Shomen-Tsuki Shiho-Nague Ura
6. Katate-Ryote-Moti Jiyu-Waza (15 wazas) - [TF]

