



AIKIDO
DOJO - KOKORO

7º KYU

TÉCNICAS EXIGIDAS NOS EXAMES PROMOCIONAIS

TODAS AS TÉCNICAS DEVEM SER EXECUTADAS EM OMOTE E URÁ

KAMAE

TENKAI ASHI

GOHO TENKAN

IRIMI TENKAN

SUWARI WAZA IIRIMI TENKAN

SUARI WAZA IIRIMI TENKAN

SUARI WAZA ZEMPO IIRIMI TENKAN

SHIKO

MAE KAITEN UKEMI

MAE KAITEN UKEMI HENKA WAZA

USHIRO UKEMI

USHIRO KAITEN UKEMI

USHIRO KAITEN UKEMI HENKA WAZA

YOKO UKEMI

ZEMPO MAE UKEMI

YOKO KAITEM UKEMI

YOKO KAITEM UKEMI HENKA WAZA

AI HAMNI KATATETORI IKYO

JU WAZA COM 01 PESSOA



AIKIDO
DOJO - KOKORO

U
KYU
6°

TÉCNICAS EXIGIDAS NOS EXAMES PROMOCIONAIS

TODAS AS TÉCNICAS DEVEM SER EXECUTADAS EM OMOTE E URÁ

AI HAMNI KATATETORI NIKYO

AI HAMNI KATATETORI SANKYO

AI HAMNI KATATETORI YONKYO

AI HAMNI KATATETORI SHIHO NAGUE

AI HAMNI KATATETORI IRIMI NAGE

AI HAMNI KATATETORI KAITEN NAGE

SUARI WAZA KOKYU HO

JU WAZA COM 01 PESSOA



AIKIDO
DOJO - KOKORO

5° KYU

TÉCNICAS EXIGIDAS NOS EXAMES PROMOCIONAIS

TODAS AS TÉCNICAS DEVEM SER EXECUTADAS EM OMOTE E URÁ

EXECUTAR TODAS AS TÉCNICAS ANTERIORES

AI HAMNI KATETORI UDE KIME NAGUE

GYAKU HAMNI KATETORI SUMI OTOSHI

GYAKU HAMNI KATETORI MUSSUBI NO KEIKO

RYO TE TORI TENCHI NAGUE

MOROTETORI KOKYU HO

MOROTETORI KOKYU NAGUE

USHIRO RYO TE KUBI TORI KOTEGAESHI

AI HAMNI TSUKI KOTEGAESHI

SHOMEN UTI IRIMI NAGUE

SHOMEN UTI IKYO

JU WAZA COM 01 PESSOA



AIKIDO
DOJO - KOKORO

4. KYU

TÉCNICAS EXIGIDAS NOS EXAMES PROMOCIONAIS

TODAS AS TÉCNICAS DEVEM SER EXECUTADAS EM OMOTE E URÁ

AI HAMNI SHOMEN UTI NIKYO

AI HAMNI SHOMEN UTI SANKYO

AI HAMNI SHOMEN UTI YONKYO

AI HAMNI SHOMEN UTI SHIHO NAGUE

AI HAMNI SHOMEN UTI KAITEN NAGUE

AI HAMNI SHOMEN UTI KOTEGAESHI

AI HAMNI TSUKI IKYO

AI HAMNI TSUKI NIKYO

AI HAMNI TSUKI SANKYO

AI HAMNI TSUKI YONKYO

AI HAMNI TSUKI UDE KIME NAGUE

SUARI WAZA SHOMEN UTI IKYO

SUARI WAZA SHOMEN UTI Irimi NAGUE

SUARI WAZA KATATORI NIKYO

SUARI WAZA KATATORI SANKYO

MAE GUERI Irimi NAGUE

YOKOMEN UTI SHIHO NAGUE

USHIRO RYO TEKUBI TORI SANKYO

USHIRO RYO KATA TORI KOTEGAESHI

JU WAZA COM 02 PESSOAS



AIKIDO
DOJO - KOKORO

3° KYU

TÉCNICAS EXIGIDAS NOS EXAMES PROMOCIONAIS

TODAS AS TÉCNICAS DEVEM SER EXECUTADAS EM OMOTE E URÁ

YOKOMEN UTI KIRI KAESHI DE IKYO ATÉ KOTEGAESHI

YOKOMEN UTI KIRI OROSHI DE IKYO ATÉ KOTEGAESHI

GYAKU HAMNI KATATETORI DE IKYO ATÉ KOTEGAESHI

KATA SODEDORI DE IKYO ATÉ KOTEGAESHI

GYAKU HAMNI UTI KAITEN NAGUE

GYAKU HAMNI UTI SANKYO

AI HAMNI KATATETORI KOSHI NAGUE

SHOMEN UTI KOSHI NAGUE

USHIRO RYO TE KUBI TORI KOSHI NAGUE

USHIRO RYO TE KUBI TORI JUJI GARAMI NAGUE

USHIHO RYO TE KUBI TORI AIKI OTOSHI

HAMNI HANDASHI KATATETORI SHIHO NAGUE

HAMNI HANDASHI KATATETORI UDE GARAMI

JU WAZA COM 03 PESSOAS



AIKIDO
DOJO - KOKORO

IKYU
2º

TÉCNICAS EXIGIDAS NOS EXAMES PROMOCIONAIS

TODAS AS TÉCNICAS DEVEM SER EXECUTADAS EM OMOTE E URÁ

SUARI WAZA SHOMEN UTI DE IKYO ATÉ KOTEGAESHI

RYO TE TORI DE IKYO ATÉ KOTEGAESHI

MUNE DORI DE IKYO ATÉ KOTEGAESHI

USHIRO RYO KATA TORI DE IKYO ATÉ KOTEGAESHI

USHIRO RYO HIJI TORI DE IKYO ATÉ KOTEGAESHI

GUIAKU HAMNI SOKUMEN IRIMI NAGUE

YOKOMEN UTI GOKYO

USHIRO KUBI SHIME KOSHI NAGUE

MOROTE TORI UDE HIJIKI

JU WAZA COM 04 PESSOAS



AIKIDO

DOJO - KOKORO

1.º KYU

TÉCNICAS EXIGIDAS NOS EXAMES PROMOCIONAIS

TODAS AS TÉCNICAS DEVEM SER EXECUTADAS EM OMOTE E URÁ

USHIRO ERI DORI DE IKYO ATÉ KOTEGAESHI

SODE DORI MEN UTI DE IKYO ATÉ KOTEGAESHI

RYOTE TORI TOMOE NAGUE

SHOMEN UTI KATA GURUMA

TSUKI UDE HIJIKI

JODAN TSUKI TEMBI NAGUE

EXECUÇÃO DE KOKYU NAGUE PARA VÁRIOS ATAQUES

TANTO TORI KOTEGAESHI

TANTO TORI YOKOMEN UTI GOKYO

TANTO TORI SHIHO NAGUE

TANTO TORI UDE HIJIKI

SHOBU AIKI (*Resposta oral sobre a filosofia do Aikido*)

JU WAZA COM 05 PESSOAS



AIKIDO
DOJO - KOKORO

SHODAN

TÉCNICAS EXIGIDAS NOS EXAMES PROMOCIONAIS

TODAS AS TÉCNICAS DEVEM SER EXECUTADAS EM OMOTE E URÁ

EXECUTAR TODAS AS TÉCNICAS ANTERIORES

ARMAS

JÔ NO SUBURI

KUMI JÔ 1 E 2

JÔ TORI

BOKKEN SUBURI

KUMI TACHI 1 E 2

TACHI TORI

TANTO TORI

JU WAZA COM 05 PESSOAS