



# ASOCIACIÓN CULTURAL VALENCIANA DE AIKIDO A.C.V.A.



## PROGRAMA PARA CINTURÓN NEGRO 1er. DAN, SHODAN

### Programa Técnico

- Katame waza, Tachi waza
  - Ataque de ai hanmi o gyaku hanmi katate dori
    - Ikkyo, omote y ura
    - Nikyo, omote y ura
    - Sankyo, omote y ura
  
- Nage waza, Tachi waza
  - Ataque de shomen-uchi o yokomen-uchi
    - Shiho-nage, omote y ura
    - Kote-gaeshi,
    - Irimi-nage
  - Ataque de Ryokatate-dori
    - Kokyu-nage, al menos 4 formas diferentes
  
- Katame waza, Suwari waza
  - Ataque de Ryokatate-dori
    - Kokyu-ho

El tribunal examinador se reserva el derecho de solicitar por parte del aspirante la ejecución de alguna técnica más, no incluida en este programa.