Aiki-Taiso

Ginnastica preparatoria

1. Gambe divaricate - Rotazione alternata del busto con braccia rilassate
2. Gambe divaricate - Rotazione alternata del busto con braccia stese
3. Gambe divaricate — Piegamento del busto in basso con mani al centro delle gambe, e indietro
4. Gambe divaricate — Piegamento del busto in basso con mani sotto le gambe, in e indietro
5. Gambe divaricate — Piegamento del busto in basso con mani avanti, in e indietro
6. Gambe divaricate — Piegamento laterale del busto
7. Gambe divaricate — Circonduzione del busto
8. Gambe divaricate – Staching della spalla
9. Gambe divaricate – Flessione alternata delle ginocchia
10. Gambe divaricate – Estensione della gamba con torsione del busto
11. Gambe divaricate – Estensione della gamba andando giù completamente con l'altra
12. Gambe divaricate – Estensione della gamba andando giù completamente con l'altra, con piede verticale
13. Gambe divaricate – Piegamento frontale della gamba avanti con gamba dietro stesa
14. Gambe divaricate – Molleggio sul tallone
15. Staching del quadricipite
16. Circonduzione e scioglimento delle dita dei piedi
17. Circonduzione ginocchia unite
18. Circonduzione ginocchia divaricate
19. Circonduzione del bacino
20. Estensione delle braccia in alto
21. Circonduzione delle spalle
22. Circonduzione dei gomiti
23. Circonduzione delle braccia
24. Circonduzione asimmetrica delle braccia
25. Apertura delle braccia
26. Collo - Mento alto e basso
27. Collo – L'occhio guarda dietro la spalla
28. Collo – L'orecchio vicino alla spalla
29. Collo – Circonduzioni complete
30. Ribaltamento gambe unite
31. Ribaltamento gambe divaricate
32. Posizione dell' Aratro
33. Gambe unite piegamento del busto in avanti
34. Gambe divaricate piegamento a sn, dx e centro
35. Traslazione ginocchia raccolte sn dx
36. Ukemi Undo
37. Addominali - Crunch
38. Addominali – Crunch alternati
39. Metronomo
40. Movimento del cobra
41. Piegamenti oscillatori in avanti
42. Nikkio Undo
43. Piegamenti oscillatori in dietro
44. Sankyo Undo
45. Piegamenti normali con pugni
46. Kotegaeshi Undo

A. Ikkyo Undo
B. Katate Dori Ikkyo Undo Omote/Ura
C. Shomenuchi Iriminage Undo
D. Ryote Dori Shihonage Undo Omote/Ura
E. Ryote Dori Tencin-nage Undo
F. Ryote Dori Irimigaeshinage Undo
G. Katate Dori Tai no henka
H. Tenkan Undo

- 6° Kyu
- 5° Kyu
- 4° Kyu
- 3° Kyu
- 2° Kyu
- 1° Kyu
- KIHON AIKIBUDO