



1. Demonstração com Armas

- Ken no Suburi - 1 a 7
- Tachi Tori - 1 a 10
- Jo no Suburi - 1 a 20
- Jo Tori - 1 a 11
- Kyu no Kata 9 (movimentos)
- Ju San no Kata 13 (movimentos)
- Sanjitchi no Kata 31 (movimentos)
- Tanto Tori - 3 Ataques em Tsuki - 3 Ataques em Menuchi . 3 Ataques em Yokomenuchi
- 1 Ushiro Waza - 1 Mae Waza – 1 Yoko Waza.

2. Demonstração de Tai Jitsu

- Demonstração de Ukemi como Uke
- Demonstração de todas as técnicas do 5º ao 1º Kyu
- **Técnicas do 1ºKyu (Mínimo 5 técnicas diferentes para cada ataque)**
 - Gyaku Hanmi - Katatori Menuchi
 - Ai Hanmi - Yokomenuchi
 - Gyaku Hanmi - Morotetori
 - Ai Hanmi - Shomenuchi
 - Ryotetori
 - Koshinage (1 Ataque: Tsuki - Menuchi - Yokomenuchi - Katatetori Ai hanmi - Katatetori Gyaku Hanmi - Morotetori – Ryotetori - Ushiro Ryotetori - Katate Kubishime)

3. Hanmi Handachi

- Ushiro waza
- Henka waza - (Examinador vai chamar a primeira técnica).

4. Jiyu waza e Randori (4 atacantes)

O candidato deverá ter participado de no mínimo 50% dos treinos de Yudanshakai e pelo menos 2 (dois) Seminários por ano reconhecidos pela ABAI.

Monografia sobre o AIKIDO

Curso Suporte Básico da Vida