



IWAMA BUDŌ KAI A.S.D  
AIKI SHUREN DŌJŌ TRIESTE



I primi gradi riconoscibili a livello internazionale sono i gradi *dan*, a partire dalla cintura nera. I principianti sono tutti *mudansha* (cioè persone senza grado *dan*) o *shoshinsha* (principianti, appunto).

Per comodità di apprendimento, la progressione dei *mudansha* viene scandita dal conseguimento di gradi *kyu*; in Italia viene generalmente adottata una scala a 5 livelli *kyu*, numerati in senso inverso e corrispondenti alla sequenza delle cinture colorate del *judo* o del *karate*: *gokyu* (5 *kyu* – c.gialla), *yonkyu* (4 *kyu* – c.arancione), *sankyu* (3 *kyu* – c.verde), *nikyu* (2 *kyu* – c.blu), *ikkyu* (1 *kyu* – c.marrone). Altri Paesi hanno adottato una scala basata su altri livelli (ad esempio 8).

È bene tenere a mente che il programma rappresenta "indicativamente" il bagaglio tecnico che il candidato al passaggio di grado dovrebbe, come minimo, conoscere per presentarsi all'esame, ma non lo esaurisce.

Tutte le tecniche indicate, se non altrimenti specificato, si intendono eseguite in KIHON (base) fino al *sandan* (3 *dan*).

## GO KYU

HANMI (guardia)

HANMI NO HENKO (cambiamenti dell'hanmi)

UKEMI (cadute)

KATATE DORI TAI NO HENKO [KIHON-KINONAGARE]

(presa ad una mano – cambio di posizione del corpo base /// flusso di energia)

MOROTE DORI KOKYU HO [KIHON]

(presa su un braccio con due mani, esercizio respiratorio base)

### TACHI WAZA

(tecniche eseguite in piedi)

SHOMEN UCHI DAI IKKYO [OMOTE-URA WAZA]

(fendente frontale – 1° principio)

KATATE DORI SHIHO NAGE [OMOTE-URA WAZA]

(presa ad una mano – proiezione nelle quattro direzioni)

SHOMEN UCHI IRIMI NAGE [OMOTE-URA WAZA]

(fendente frontale – proiezione entrando)

### SUWARI WAZA

(tecniche eseguite in ginocchio)

SHOMEN UCHI DAI IKKYO [OMOTE-URA WAZA]

(fendente frontale – 1° principio)

RYOTE DORI KOKYU HO [CHUDAN]

(presa alle due mani – esercizio respiratorio altezza media)

### BUKI WAZA

(tecniche di armi)

KEN SUBURI NANAHON

(i sette suburi di ken)

ROKU NO JO

(il jo dei sei movimenti)