



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*).

YON KYU

TACHI WAZA

(tecniche eseguite in piedi)

SHOMEN UCHI DAI NIKYO [OMOTE-URA WAZA]
(fendente frontale – 2° principio)

KATA DORI DAI IKKYO [OMOTE-URA WAZA]
(presa alla spalla – 1° principio)

KATA DORI DAI NIKYO [OMOTE-URA WAZA]
(presa alla spalla – 2° principio)

SHOMEN UCHI KOTE GAESHI
(fendente frontale – rovesciamento del polso)

YOKOMEN UCHI SHIHO NAGE [OMOTE WAZA]
(fendente laterale – proiezione nelle quattro direzioni)

SUWARI WAZA

(tecniche eseguite in ginocchio)

SHOMEN UCHI DAI NIKYO [OMOTE-URA WAZA]
(fendente frontale – 2° principio)

BUKI WAZA

(tecniche di armi)

31 NO JO KATA
(il kata dei 31 movimenti con il jo)