



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*).

NI KYU

TACHI WAZA

(tecniche eseguite in piedi)

YOKOMEN UCHI DAI IKKYO [OMOTE-URA WAZA]
(fendente laterale – 1° principio)

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

YOKOMEN UCHI DAI SANKYO [OMOTE-URA WAZA]
(fendente laterale – 3° principio)

YOKOMEN UCHI DAI YONKYO [OMOTE-URA WAZA]
(fendente laterale – 4° principio)

YOKOMEN UCHI DAI GOKYO [URA WAZA]
(fendente laterale – 5° principio)

YOKOMEN UCHI IRIMI NAGE
(fendente laterale – proiezione entrando)

KATATE DORI IRIMI NAGE [GEDAN-CHUDAN-JODAN]
(presa ad una mano – proiezione entrando)

SHOMEN UCHI SHIHO NAGE [OMOTE WAZA]
(fendente frontale – proiezione nelle quattro direzioni)

KATATE DORI KAITEN NAGE [SOTO MAWARI]
(presa ad una mano – proiezione rotatoria)

KATATE DORI KAITEN NAGE [UCHI MAWARI]
(presa ad una mano – proiezione rotatoria)

KATATE DORI DAI IKKYO [OMOTE-URA WAZA]
(presa ad una mano – 1° principio)

KATATE DORI DAI NIKYO [OMOTE-URA WAZA]
(presa ad una mano – 2° principio)

KATATE DORI DAI SANKYO [OMOTE-URA WAZA]
(presa ad una mano – 3° principio)

KATATE DORI DAI YONKYO [OMOTE-URA WAZA]
(presa ad una mano – 4° principio)

USHIRO RYOTE DORI DAI IKKYO [OMOTE-URA WAZA]
(presa a due mani da dietro – 1° principio)

USHIRO RYOTE DORI DAI NIKYO [OMOTE-URA WAZA]
(presa a due mani da dietro – 2° principio)

HANMI HANDACHI WAZA

(tecniche eseguite da una posizione intermedia)

KATATE DORI SHIHO NAGE [OMOTE]
(presa ad una mano – proiezione in quattro direzioni)

SUWARI WAZA

(tecniche eseguite in ginocchio)

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

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

KATA DORI DAI SANKYO [OMOTE-URA WAZA]
(presa ad una spalla – 3° principio)

KATA DORI DAI YONKYO [OMOTE-URA WAZA]
(presa ad una spalla – 4° principio)

BUKI WAZA

(tecniche di armi)

13 NO JO KATA
(il kata dei 13 movimenti con il jo)