



IWAMA BUDO KAI A.S.D  
AIKI SHUREN DOJO 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*).

## IKKYU

### TACHI WAZA

(tecniche eseguite in piedi)

SHOMEN UCHI KAITEN NAGE [SOTO MAWARI]  
(fendente frontale – proiezione rotatoria)

SHOMEN UCHI KAITEN NAGE [UCHI MAWARI]  
(fendente frontale – proiezione rotatoria)

TSUKI CHUDAN KAITEN NAGE [SOTO MAWARI]  
(pugno medio – proiezione rotatoria)

TSUKI CHUDAN KAITEN NAGE [UCHI MAWARI]  
(pugno medio – proiezione rotatoria)

KOSA DORI KOTE GAESHI  
(presa alla mano opposta – rovesciamento del polso)

RYOTE DORI KOTE GAESHI  
(presa a due mani – rovesciamento del polso)

KATATE DORI KOKYU NAGE [GEDAN – CHUDAN – JODAN]  
(presa ad una mano – proiezione respiratoria)

KATATE DORI KOSHI NAGE [2 forme]  
(presa ad una mano – proiezione d’anca)

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

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

RYOTE DORI DAI SANKYO [OMOTE-URA WAZA]

(presa a due mani – 3° principio)

RYOTE DORI DAI YONKYO [OMOTE-URA WAZA]

(presa a due mani – 4° principio)

USHIRO RYOTE DORI DAI SANKYO [OMOTE-URA WAZA]

(presa a due mani da dietro – 3° principio)

USHIRO RYOTE DORI DAI YONKYO [OMOTE-URA WAZA]

(presa a due mani da dietro – 4° principio)

### **HANMI HANDACHI WAZA**

(tecniche eseguite da una posizione intermedia)

KATATE DORI KAITEN NAGE [SOTO MAWARI]

(presa ad una mano – proiezione rotatoria)

### **SUWARI WAZA**

(tecniche eseguite in ginocchio)

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 GONKYO [URA WAZA]

(fendente laterale – 5° principio)

### **BUKI WAZA**

(tecniche di armi)

JO SUBURI NIJUPPON

(i 20 movimenti fondamentali con il jo)