



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*).

SAN KYU

TACHI WAZA

(tecniche eseguite in piedi)

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

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

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

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

RYOTE DORI SHIHO NAGE [OMOTE WAZA]
(presa alle due mani – proiezione nelle quattro direzioni)

TSUKI CHUDAN IRIMI NAGE
(colpo di punta a media altezza – proiezione entrando)

TSUKI CHUDAN KOTE GAESHI
(colpo di punta a media altezza – rovesciamento del polso)

KATATE DORI KOTE GAESHI
(presa ad una mano – rovesciamento del polso)

RYOTE DORI TENCHI NAGE
(presa alle due mani – proiezione cielo-terra)

SUWARI WAZA

(tecniche eseguite in ginocchio)

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

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

BUKI WAZA

(tecniche di armi)

GO NO AWASE

(armonizzazione del 5° suburi di ken)

ROKU NO AWASE

(armonizzazione del 6° suburi di ken)

SHICHI NO AWASE

(armonizzazione del 7° suburi di ken)