



IWAMA BUDO KAI A.S.D  
AIKI SHUREN DOJO TRIESTE



Fino al **4° Dan incluso** la promozione dello studente avviene tramite un esame che comprende sia tecniche di corpo (**TAI JUTSU**) che tecniche eseguite con il Jo ed il Ken (**BUKI-WAZA**). Oltre questo grado la promozione avviene tramite una raccomandazione scritta da più Shihan (**Suisenjo**).

**Oltre all'abilità tecnica vengono tenuti in grande considerazione anche l'attitudine ed il comportamento.**

## NIDAN

*Bisogna avere compiuto almeno 18 anni di età 1 anno e mezzo trascorso dal 1° dan e 300 giorni effettivi di pratica.*

KATATE DORI TAI NO HENKO

MOROTE DORI KOKYU HO

### TACHI WAZA

(Tre esecuzioni delle seguenti tecniche da attacchi diversi)

SHIHO NAGE

KOTE GAESHI

KOKYU NAGE

IRIMI NAGE

KOSHI NAGE

USHIRO WAZA

NININDORI: tre tecniche differenti

### SUWARI WAZA

YOKOMEN UCHI DAI IKKYO [OMOTE-URA WAZA]

YOKOMEN UCHI DAI NIKYO [OMOTE-URA WAZA]

YOKOMEN UCHI DAI SANKYO [OMOTE-URA WAZA]

YOKOMEN UCHI DAI YONKYO [OMOTE-URA WAZA]

YOKOMEN UCHI DAI GOKYO [URA WAZA]

### HANMI HANDACHI WAZA

Tre tecniche da tre attacchi diversi a scelta del candidato

### **BUKI DORI**

(Tre tecniche per ogni gruppo)

JO DORI  
TACHI DORI  
TANKEN DORI  
JO NAGE

### **JIU WAZA (Taninzu dori)**

1 minuto contro tre persone, due **sudè** (a mani nude) ed una armata di **jo**

### **BUKI WAZA**

KEN SUBURI NANAHON  
JO SUBURI NIJUPPON  
31 NO JO KATA (lentamente e con precisione)  
13 NO JO KATA (lentamente e con precisione)  
KEN AWASE  
Migi – hidari – go – roku – shichi no awase

#### **NOTA BENE:**

Lo studente deve essere in grado di eseguire lentamente le tecniche di base, con la massima cura e attenzione, in maniera solida, corretta e vigorosa.

Rispetto allo Shodan deve dimostrare una maggiore facilità e scorrevolezza nell'esecuzione.

Gli attacchi debbono essere eseguiti con decisione.

Sia Tori che Uke debbono emettere un forte Kiai.