



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.**

## SANDAN

*Bisogna avere compiuto almeno 25 anni di età 2 anni e mezzo trascorso dal 2° dan e 500 giorni effettivi di pratica.  
Richiesta una sufficiente conoscenza della lingua giapponese.*

KATATE DORI TAI NO HENKO

MOROTE DORI KOKYU HO

### TACHI WAZA

(Da SHOMEN UCHI o da YOKOMEN UCHI,  
utilizzando il modo di attacco diverso rispetto a quello adoperato per il SUWARI WAZA)

DAI IKKYO [OMOTE-URA WAZA]

DAI NIKYO [OMOTE-URA WAZA]

DAI SANKYO [OMOTE-URA WAZA]

DAI YONKYO [OMOTE-URA WAZA]

DAI GOKYO [URA WAZA]

(quattro esecuzioni da attacchi diversi)

SHIHO NAGE

KOTE GAESHI

KOKYU NAGE

IRIMI NAGE

KOSHI NAGE

USHIRO WAZA

NININDORI e SANNINDORI: tre tecniche differenti

### SUWARI WAZA

(Da SHOMEN UCHI o da YOKOMEN UCHI,  
utilizzando il modo di attacco diverso rispetto a quello adoperato per il SUWARI WAZA)

DAI IKKYO [OMOTE-URA WAZA]

DAI NIKYO [OMOTE-URA WAZA]  
DAI SANKYO [OMOTE-URA WAZA]  
DAI YONKYO [OMOTE-URA WAZA]  
DAI GOKYO [URA WAZA]

### **HANMI HANDACHI WAZA**

Quattro tecniche da tre attacchi diversi a scelta del candidato

### **BUKI DORI**

(Quattro tecniche per ogni gruppo)

JO DORI  
TACHI DORI  
TANKEN DORI  
JO NAGE

### **JYU WAZA (Taninzu dori)**

Il tempo di durata è di 1 minuto contro 4 persone: una persona attacca con il **Jo**, un'altra con il **Ken**, la terza con il **Tanto** e la quarta a mani nude (**sudè**).

Le tecniche eseguite devono essere diverse l'una dall'altra.

### **BUKI WAZA**

KEN SUBURI NANAHON(veloce, sicuro e potente)  
JO SUBURI NIJUPPON (veloce, sicuro e potente)  
HAPPO GIRI (1+2+6+7 Suburi no kata)  
KUMI TACHI GOHON (prima lentamente poi in velocità)  
KI MUSUBI NO TACHI  
31 NO KUMI JO(passo dopo passo e poi rapidamente)  
13 NO JO AWASE(passo dopo passo e poi rapidamente)

### **NOTA BENE:**

Tutte le tecniche debbono essere eseguite da attacchi diversi.

Lo studente deve cominciare da una posizione che esprima centratura, radicamento e solidità per poi eseguire tutte le tecniche in maniera fluida e senza nessuna interruzione mostrando l'ottima conoscenza del Ki no nagare.

Questo esame deve essere molto rigoroso e tutte le tecniche debbono esprimere molta potenza e velocità.

A partire dal 3° Dan lo studente può diventare un insegnante ed aprire un proprio dojo per cui deve essere un buon esempio per gli altri.