



IWAMA BUDŌ 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.**

## SHODAN

*Bisogna avere compiuto almeno 15 anni di età, 6 mesi trascorsi dal 1° Kyu e 80 giorni effettivi di pratica.*

KATATE DORI TAI NO HENKO

MOROTE DORI KOKYU HO

### TACHI WAZA

(Gli attacchi e le prese debbono essere semplici, per esempio: Yokomen uchi, Shomen uchi, Katate dori. Lo Shiho nage omote waza viene contata come una tecnica e lo Shiho nage ura waza come un'altra. Le tecniche eseguite da Katate dori e da Ryote dori sono considerate uguali; allo stesso modo quelle eseguite da Kata dori e da Ryo kata dori.)

(Tre esecuzioni delle seguenti tecniche da attacchi diversi)

SHIHO NAGE

KOTE GAESHI

KOKYU NAGE

IRIMI NAGE

KOSHI NAGE

USHIRO WAZA

### SUWARI WAZA

SHOMEN UCHI DAI IKKYO [OMOTE-URA WAZA]

SHOMEN UCHI DAI NIKYO [OMOTE-URA WAZA]

SHOMEN UCHI DAI SANKYO [OMOTE-URA WAZA]

SHOMEN UCHI DAI YONKYO [OMOTE-URA WAZA]

SHOMEN 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

**JIYU WAZA (Taninzu dori)**

60 secondi contro tre persone, due **sudè** (a mani nude) ed una armata di **ken**

**BUKI WAZA**

KEN SUBURI NANAHON  
JO SUBURI NIJUPPON

**NOTA BENE:**

Il candidato deve essere in grado di dimostrare la conoscenza di tutti i dettagli di base eseguendo le tecniche lentamente, con la massima cura e attenzione ed in maniera solida, corretta e vigorosa.

Gli attacchi debbono essere eseguiti con decisione.

Sia Tori che Uke debbono emettere un forte Kiai.