

PROGRAMMA TECNICO

5° KYU

Katate dori
Morote dori

Tai no henko
Kokyu ho

UKEMI

Mae ukemi
Ushiro ukemi

TACHI WAZA

Shomen uchi
Shomen uchi
Tsuki
Katate dori

Ikkyo
Irimi nage
Kote gaeshi
Shiho nage

Omote & Ura

Omote & Ura

VARIAZIONI

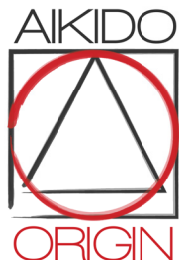
Katate dori

5 tecniche

SUWARI WAZA

Ryote dori

Kokyu ho



PROGRAMMA TECNICO

4° KYU

Katate dori
Morote dori

Tai no henko
Kokyu ho

TACHI WAZA

Shomen uchi
Shomen uchi
Shomen uchi
Yokomen uchi
Tsuki
Katate dori
Katate dori
Kata dori
Ryote dori

Ikkyo
Nikyo
Irimi nage
Shiho nage
Kote gaeshi
Shiho nage
Irimi nage
Nikyo
Tenchi nage

Omote & Ura
Omote & Ura

Omote & Ura

Omote & Ura

Omote & Ura

VARIAZIONI

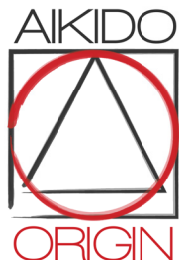
Morote dori

5 tecniche

SUWARI WAZA

Ryote dori

Kokyu ho



PROGRAMMA TECNICO

3° KYU

Katate dori
Morote dori

Tai no henko
Kokyu ho

SUWARI WAZA

Shomen uchi

Ikkyo a Yonkyo

Omote & Ura

TACHI WAZA

Shomen uchi

Ikkyo

Omote & Ura

Shomen uchi

Irimi nage

Shomen uchi

Kote gaeshi

Yokomen uchi

Shiho nage

Omote & Ura

Tsuki

Irimi nage

Katate dori

Shiho nage

Omote & Ura

Katate dori

Irimi nage

Katate dori

Kote gaeshi

Katate dori

Kaiten nage

Katate dori

Koshi nage

Ryote dori

Shiho nage

Omote & Ura

Ryo kata dori

Kokyu nage

VARIAZIONI

Tutte le prese

3 tecniche

BOKKEN

7 Suburi

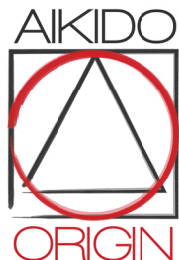
Happo giri

Migi no awase

Hidari no awase

JO

13 Kata



PROGRAMMA TECNICO

2° KYU

Katate dori
Morote dori

Tai no henko
Kokyu ho

SUWARI WAZA

Kata dori

Ikkyo a Yonkyo

Omote & Ura

HANMI HANDACHI WAZA

Katate dori
Katate dori
Ryote dori

Shiho nage
Kaiten nage
Shiho nage

TACHI WAZA

Shomen uchi
Shomen uchi
Yokomen uchi
Yokomen uchi
Tsuki
Tsuki
Tsuki
Katate dori
Katate dori
Katate dori
Ushiro ryote dori
Ushiro ryote dori

Shiho nage
Kaiten nage
Irimi nage
Kote gaeshi
Irimi nage
Kote gaeshi
Kaiten nage
Irimi nage
Kote gaeshi
Kaiten nage
Shiho nage
Kote gaeshi

Omote & Ura

Ue, Migi & Shita
Ue, Migi & Shita
Uchi & Soto

VARIAZIONI

Kata men uchi
Ushiro ryo kata dori
Kokyu nage
Koshi nage

3 tecniche
3 tecniche
da 3 prese
da 3 prese

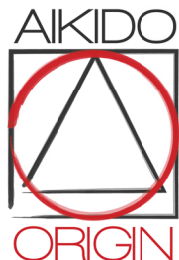
BOKKEN

Go no awase
Shichi no awase

JO

20 Suburi
31 Kata

JIYU WAZA (Durata un minuto contro un attaccante)



PROGRAMMA TECNICO

1° KYU

Katate dori
Morote dori

Tai no henko
Kokyu ho

SUWARI WAZA

Yokomen uchi

Ikkyo a Gokyo

Omote & Ura

HANMI HANDACHI WAZA

Shomen uchi
Shomen uchi
Shomen uchi
Tsuki
Tsuki
Tsuki
Katate dori
Katate dori
Katate dori
Ryote dori
Ushiro waza

Irimi nage
Kote gaeshi
Kaiten nage
Irimi nage
Kote gaeshi
Kaiten nage
Kokyu nage
Shiho nage
Kaiten nage
Shiho nage
5 tecniche

TACHI WAZA

Shomen uchi
Shomen uchi
Shomen uchi
Shomen uchi
Shomen uchi
Yokomen uchi
Yokomen uchi
Yokomen uchi
Yokomen uchi
Yokomen uchi
Tsuki
Tsuki
Tsuki
Tsuki
Katate dori
Kata dori
Ushiro ryote dori

Ikkyo a Yonkyo
Shiho nage
Irimi nage
Kote gaeshi
Kaiten nage
Ikkyo a Yonkyo
Gokyo
Irimi nage
Kote gaeshi
Kaiten nage
Shiho nage
Irimi nage
Kote gaeshi
Kaiten nage
Shiho nage
Ikkyo a Yonkyo
Ikkyo a Yonkyo

Omote & Ura
Omote & Ura
Variazioni

Omote & Ura
Variazioni

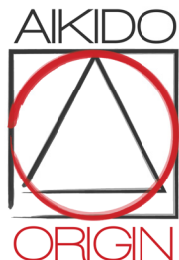
Omote & Ura

4 direzioni
Omote & Ura
Omote & Ura

VARIAZIONI

Kokyu nage
Koshi nage

3 tecniche
3 tecniche



PROGRAMMA TECNICO

1° KYU

Morote dori	3 tecniche
Ryote dori	3 tecniche
Ushiro ryo kata dori	3 tecniche
Ushiro kubi shime	3 tecniche

BOKKEN

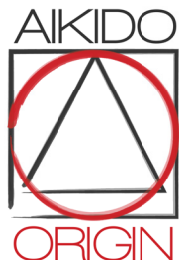
Kumi tachi 1-5	
Tachi dori	5 tecniche

JO

Jo dori	5 tecniche
---------	------------

JIYU WAZA (Durata un minuto contro un attaccante)

RANDORI (Durata un minuto contro tre attaccanti simultanei)



PROGRAMMA TECNICO SHODAN

Katate dori
Morote dori

Tai no henko
Kokyu ho

SUWARI WAZA

Yokomen uchi

Ikkyo a Gokyo

Omote & Ura

HANMI HANDACHI WAZA

Shomen uchi

Irimi nage

Shomen uchi

Kote gaeshi

Shomen uchi

Kaiten nage

Tsuki

Irimi nage

Tsuki

Kote gaeshi

Tsuki

Kaiten nage

Katate dori

Kokyu nage

Katate dori

Shiho nage

Katate dori

Kaiten nage

Ryote dori

Shiho nage

Ushiro waza

5 tecniche

TACHI WAZA

Shomen uchi

Ikkyo a Yonkyo

Omote & Ura

Shomen uchi

Shiho nage

Omote & Ura

Shomen uchi

Irimi nage

Variazioni

Shomen uchi

Kote gaeshi

Shomen uchi

Kaiten nage

Yokomen uchi

Ikkyo a Yonkyo

Omote & Ura

Yokomen uchi

Gokyo

Yokomen uchi

Irimi nage

Variazioni

Yokomen uchi

Kote gaeshi

Yokomen uchi

Kaiten nage

Tsuki

Shiho nage

Omote & Ura

Tsuki

Irimi nage

Tsuki

Kote gaeshi

Tsuki

Kaiten nage

Katate dori

Shiho nage

4 direzioni

Kata dori

Ikkyo a Yonkyo

Omote & Ura

Ushiro ryote dori

Ikkyo a Yonkyo

Omote & Ura

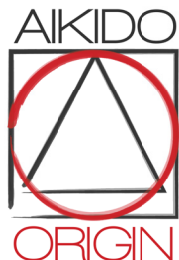
VARIAZIONI

Kokyu nage

5 tecniche

Koshi Nage

3 tecniche



PROGRAMMA TECNICO SHODAN

Katate dori	5 tecniche
Morote dori	5 tecniche
Ryote dori	5 tecniche
Kata dori men uchi	5 tecniche
Ushiro ryote dori	5 tecniche
Ushiro ryo kata dori	5 tecniche

BOKKEN

Tachi dori	3 tecniche
------------	------------

JO

Jo dori	3 tecniche
31 Kata	

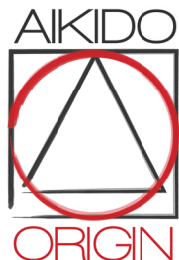
TANKEN

Tsuki	
Shomen uchi	
Yokomen uchi	
Tagli senza una direzione prestabilita	
Tanken al collo da davanti	
Tanken al collo da dietro	

JIYU WAZA (Durata un minuto contro un attaccante; attacchi liberi, tecnica fluida)

RANDORI (Durata un minuto contro tre attaccanti simultanei)

Gli attacchi devono essere eseguiti correttamente. Tori ed Uke devono eseguire le tecniche con forte Kiai. E' importante che gli studenti mostrino tecniche solide, corrette ed energiche, soprattutto in quelle di base. Ci possono essere tecniche eseguite lentamente purché dimostrino molta sicurezza.



PROGRAMMA TECNICO NIDAN

Katate dori
Morote dori

Tai no henko
Kokyu ho

SUWARI WAZA

Yokomen uchi
Yokomen uchi

Ikkyo a Yonkyo
Gokyo

Omote & Ura
Ura

HANMI HANDACHI WAZA

Per ogni attacco 3 tecniche
Ushiro waza 5 tecniche

TACHI WAZA (tutte le tecniche devono essere eseguite con attacchi diversi)

Kokyu nage 3 tecniche
Shiho nage 3 tecniche
Irimi nage 3 tecniche
Kote gaeshi 3 tecniche
Koshi nage 3 tecniche
Ushiro waza 3 tecniche

BOKKEN

Kumi tachi 1-5 2 henka waza
Tachi dori 5 tecniche

JO

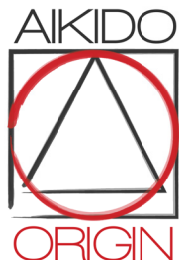
Jo dori 5 tecniche

TANKEN

Tsuki
Shomen uchi
Yokomen uchi
Tagli senza una direzione prestabilita
Tanken al collo da davanti
Tanken al collo da dietro

JIYU WAZA (Durata un minuto contro un attaccante; attacchi liberi, tecnica fluida)

RANDORI (Durata un minuto contro tre attaccanti simultanei)



PROGRAMMA TECNICO SANDAN

Katate dori
Morote dori

Tai no henko
Kokyu ho

SUWARI WAZA

Yokomen uchi
Yokomen uchi
Katate dori

Ikkyo a Yonkyo
Gokyo
Ikkyo a Yonkyo

Omote & Ura
Ura
Omote & Ura

HANMI HANDACHI WAZA

Shomen uchi 2 tecniche
Tsuki 2 tecniche
Katate dori Shiho nage
Ryote dori Shiho nage
Ushiro ryote dori 4 tecniche
Ushiro ryo kata dori 4 tecniche

TACHI WAZA

Shomen uchi Irimi nage
Shomen uchi Irimi nage
Shomen uchi Irimi nage
Yokomen uchi Ikkyo a Gokyo
Katate dori Shiho nage

Kihon
Ki no nagare
3 varianti
Omote & Ura
4 direzioni

Kihon & Ki no nagare

VARIAZIONI

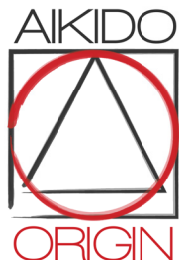
Tsuki Koshi nage
Katate dori Koshi nage
Ryote dori Koshi nage
Ushiro ryote dori Koshi nage
Ushiro kubishime Koshi nage
Morote dori 5 tecniche
Kata menuchi 5 tecniche
Ushiro ryo kata dori 5 tecniche
Ushiro eri dori 5 tecniche
Sode dori 5 tecniche

PROGRESSIONI

Tsuki 3 tecniche
Katate dori 3 tecniche

KAESHI WAZA

Shomen uchi Ikkyo 3 tecniche



PROGRAMMA TECNICO SANDAN

Shomen uchi
Tsuki
Katate dori

Irimi nage
Kote gaeshi
Shiho nage

3 tecniche
3 tecniche
3 tecniche

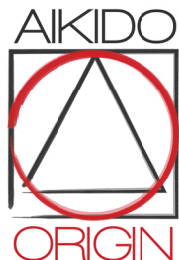
Jo
Kumi jo juppon

TANKEN

Tsuki
Shomen uchi
Yokomen uchi
Tagli senza una direzione prestabilita
Tanken al collo da davanti
Tanken al collo da dietro

JIYU WAZA (Durata un minuto contro un attaccante; attacchi liberi, tecnica fluida)

RANDORI (Durata un minuto e mezzo contro tre attaccanti simultanei di cui due armati di bokken e jo)



PROGRAMMA TECNICO YONDAN

Katate dori
Morote dori

Tai no henko
Kokyu ho

SUWARI WAZA

Shomen uchi
Katate dori

Ikkyo a Yonkyo
Ikkyo a Yonkyo

Omote & Ura
Omote & Ura

HANMI HANDACHI WAZA

Shomen uchi	3 tecniche
Tsuki	3 tecniche
Katate dori	Shiho nage
Ryote dori	Shiho nage
Ushiro ryote dori	5 tecniche
Ushiro ryo kata dori	5 tecniche

TACHI WAZA

Shomen uchi	2 tecniche
Yokomen uchi	Ikkyo a Gokyo
Katate dori	Shiho nage
Kata dori	2 tecniche

Kihon, Ki no nagare, Randori
Omote & Ura, Kihon & Ki no nagare
4 direzioni
Kihon, Ki no nagare, Randori

VARIAZIONI

Kokyu nage	5 tecniche
Shiho nage	5 tecniche
Irimi nage	5 tecniche
Kote gaeshi	5 tecniche
Koshi nage	5 tecniche
Ushiro waza	5 tecniche

JO

Ken tai jo 1-7 (con henka 1-5)

JIYU WAZA (Durata un minuto contro un attaccante; attacchi liberi, tecnica fluida)

RANDORI (Durata un minuto e mezzo contro quattro attaccanti simultanei di cui tre armati di bokken, jo e tanken)