



IWAMA SHIN SHIN AIKI SHURENKAI



PROGRAMMA TECNICO gradi Kyu

Il seguente programma rappresenta “indicativamente” tutto quel bagaglio che il candidato al passaggio di grado dovrebbe, come minimo, conoscere per presentarsi all’esame.

Nell’Aikido tradizionale di Iwama, si studia:

- il **JO** (bastone),
- il **KEN** (spada),
- il **TAI JUTSU** (tecniche con il corpo),

in ugual misura.

Tutte le tecniche descritte, se non altrimenti specificato, si intendono eseguite in **KIHON** (base) fino al 3° Dan.

Gokyu (5° livello – bianca → gialla)

HANMI (guardia)

TAI SABAKI (spostamento del corpo)

UKEMI (cadute)

KATATE DORI TAI NO HENKO (KIHON- KI NO NAGARE)
(presa ad una mano – cambio di posizione del corpo) (base – flusso dell'energia)

MOROTE DORI KOKYU HO (KIHON)
(presa ad una mano con due mani, esercizio della (base)
respirazione)

TACHI WAZA: (tecniche eseguite in piedi)

SHOMEN UCHI DAI IKKYO (OMOTE – URA WAZA)
(fendente frontale – 1° principio) (di fronte – tecnica girando esternamente
dietro)

KATATE DORI SHIHO NAGE (OMOTE – URA WAZA)
(presa ad una mano – proiezione in quattro direzioni)

SHOMEN UCHI IRIMI NAGE
(fendente frontale – proiezione entrando)

SUWARI WAZA: (tecniche eseguite in ginocchio)

SHOMEN UCHI DAI IKKYO (OMOTE – URA WAZA)
(fendente frontale – 1° principio)

RYOTE DORI KOKYU HO (CHUDAN)
(presa alle due mani – metodo della respirazione) (medio)

BUKI WAZA: (tecniche di armi)

KEN SUBURI NANAHON: ICHI NO SUBURI
(i 7 movimenti del *ken*) NI NO SUBURI
SAN NO SUBURI
YON NO SUBURI
GO NO SUBURI
ROKU NO SUBURI
SHICHI NO SUBURI

ROKU NO JO
(il *jo* dei sei movimenti)

Yonkyu (4° livello – gialla → arancio)

TACHI WAZA: **(tecniche eseguite in piedi)**

SHOMEN UCHI DAI NIKYO (OMOTE – URA WAZA)
(fendente frontale – 2° principio) (di fronte – esterno)

KATA DORI DAI IKKYO (OMOTE – URA WAZA)
(presa ad una spalla – 1° principio)

KATA DORI DAI NIKYO (OMOTE – URA WAZA)
(presa ad una spalla – 2° principio)

SHOMEN UCHI KOTE GAESHI
(fendente frontale – rovesciamento del polso)

YOKOMEN UCHI SHIHO NAGE (OMOTE)
(fendente laterale – proiezione nelle 4 direzioni) (di fronte)

SUWARI WAZA: **(tecniche eseguite in ginocchio)**

SHOMEN UCHI DAI NIKYO (OMOTE – URA WAZA)
fendente frontale – 2° principio

BUKI WAZA: **(tecniche di armi)**

31 NO JO KATA
(forma codificata dei 31 movimenti del bastone)

Sankyu (3° livello – arancio → verde)

TACHI WAZA: (tecniche eseguite in piedi)

SHOMEN UCHI DAI SANKYO (fendente frontale – 3° principio)	(OMOTE – URA WAZA) (di fronte – esterno)
SHOMEN UCHI DAI YONKYO (fendente frontale – 4° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
KATA DORI DAI SANKYO (presa ad una spalla – 3° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
KATA DORI DAI YONKYO (presa ad una spalla – 4° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
RYOTE DORI SHIHO NAGE (presa alle due mani – proiezione nelle 4 direzioni)	(OMOTE – URA WAZA)
TSUKI (CHUDAN) IRIMI NAGE (colpo di punta – media altezza – proiezione entrando)	
TSUKI (CHUDAN) KOTE GAESHI (colpo di punta – 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 in ginocchio)

SHOMEN UCHI DAI SANKYO (fendente frontale – 3° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
SHOMEN UCHI DAI YONKYO (fendente frontale – 4° principio)	(OMOTE – URA WAZA)

BUKI WAZA: (tecniche di armi)

GO NO AWASE
(armonizzazione del 5° suburi di **ken**)

SHICHI NO AWASE
(armonizzazione del 7° suburi di **ken**)

Nikyu (2° livello – verde → blu)

TACHI WAZA: (tecniche eseguite in piedi)

YOKOMEN UCHI DAI IKKYO (fendente laterale – 1° principio)	(OMOTE – URA WAZA) (di fronte – esterno)
YOKOMEN UCHI DAI NIKYO (fendente laterale – 2° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
YOKOMEN UCHI DAI SANKYO (fendente laterale – 3° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
YOKOMEN UCHI DAI YONKYO (fendente laterale – 4° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
YOKOMEN UCHI DAI GOKYO (fendente laterale – 5° principio)	(URA WAZA) (esterno)
YOKOMEN UCHI IRIMI NAGE (fendente laterale – proiezione entrando)	
KATATE DORI IRIMI NAGE (presa ad una mano – proiezione entrando)	(JODAN – CHUDAN – GEDAN) (alto – medio – basso)
SHOMEN UCHI SHIHO NAGE (fendente frontale – proiezione nelle 4 direzioni)	(OMOTE WAZA) (tecnica di fronte)
KATATE DORI KAITEN NAGE (presa ad una mano – proiezione rotatoria)	(SOTO MAWARI) (giro esterno)
KATATE DORI KAITEN NAGE (presa ad una mano – proiezione rotatoria)	(UCHI MAWARI) (giro interno)
KATATE DORI DAI IKKYO (presa ad una mano-1° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
KATATE DORI DAI NIKYO (presa alla spalla-2° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
KATATE DORI DAI SANKYO (presa alla spalla-3° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
KATATE DORI DAI YONKYO (presa alla spalla-4° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
USHIRO RYOTE DORI DAI IKKYO (presa alle due mani da dietro – 1° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
USHIRO RYOTE DORI DAI NIKYO (presa alle due mani da dietro – 2° principio)	(OMOTE – URA WAZA)

Data: 01/12/2007

HANMIHANDACHI WAZA:
(tecniche da una posizione intermedia)

KATATE DORI SHIHO NAGE (OMOTE WAZA)
(presa ad una mano – proiezione nelle 4 direzioni) (tecnica eseguita passando di fronte ad “uke”)

SUWARI WAZA:
(tecniche in ginocchio)

KATA DORI DAI IKKYO (OMOTE – URA WAZA)
(presa alla spalla - 1° principio)

KATA DORI DAI NIKYO (OMOTE – URA WAZA)
(presa alla spalla - 2° 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)

BUKI WAZA:
(tecniche di armi)

13 NO JO KATA
(forma codificata di 13 movimenti con il bastone)

Ikkyu (1° livello – blu → marrone)

TACHI WAZA: (tecniche eseguite in piedi)

SHOMEN UCHI KAITEN NAGE (fendente frontale – proiezione rotatoria)	(SOTO MAWARI – UCHI MAWARI) (giro esterno – giro interno)
TSUKI (CHUDAN) KAITEN NAGE (colpo di punta di media altezza - proiezione rotatoria)	(SOTO MAWARI) (giro esterno)
KOSA DORI KOTE GAESHI (presa alla mano opposta – rovesciamento del polso)	
RYOTE DORI KOTE GAESHI (presa alle due mani – rovesciamento del polso)	
KATATE DORI KOKYU NAGE (presa ad una mano – proiezione respiratoria)	(JODAN – CHUDAN – GEDAN) (alto – medio – basso)
KATATE DORI KOSHI NAGE (presa ad una mano – proiezione d'anca)	(2 forme)
RYOTE DORI DAI IKKYO (presa alle due mani-1° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
RYOTE DORI DAI NIKYO (presa alle due mani-2° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
RYOTE DORI DAI SANKYO (presa alle due mani-3° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
RYOTE DORI DAI YONKYO (presa alle due mani-4° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
USHIRO RYOTE DORI DAI SANKYO (da dietro presa alle due mani – 3° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
USHIRO RYOTE DORI DAI YONKYO (da dietro presa alle due mani – 4° principio)	(OMOTE – URA WAZA)

HANMIHANDACHI WAZA: (tecniche da una posizione intermedia – Uke in piedi e Tori in seiza)

KATATE DORI KAITEN NAGE (presa ad una mano – proiezione rotatoria)	(SOTO MAWARI) (giro esterno)
---	---------------------------------

SUWARI WAZA: (tecniche in ginocchio)

YOKOMEN UCHI DAI IKKYO (fendente laterale-1° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
YOKOMEN UCHI DAI NIKYO (fendente laterale-2° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
YOKOMEN UCHI DAI SANKYO (fendente laterale-3° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
YOKOMEN UCHI DAI YONKYO (fendente laterale-4° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
YOKOMEN UCHI DAI GOKYO (fendente laterale-5° principio)	(solo in URA WAZA)

BUKI WAZA:
(tecniche di armi)

JO SUBURI NIJUPPON:

(20 movimenti fondamentali del bastone)

- 1) CHOKU TSUKI (colpo di punta diretto)
- 2) KAESHI TSUKI (colpo di punta rovesciato)
- 3) USHIRO TSUKI (colpo di punta indietro)
- 4) TSUKI GEDAN GAESHI (colpo di punta - basso - risposta)
- 5) TSUKI JODAN GAESHI UCHI (colpo di punta-alto - risposta con fendente)
- 6) SHOMEN UCHIKOMI (fendente di fronte)
- 7) RENZOKU UCHIKOMI (fendenti in successione)
- 8) MENUCHI GEDAN GAESHI (fendente alla testa - basso - risposta)
- 9) MENUCHI USHIRO TSUKI (fendente alla testa - indietro - colpo di punta)
- 10) GYAKU YOKOMEN USHIRO TSUKI (fendente laterale opposto alla testa - indietro - colpo di punta)
- 11) KATATE GEDAN GAESHI (con una mano - basso - risposta)
- 12) KATATE TOMA UCHI (con una mano - colpo lontano)
- 13) KATATE HACHI NO JI GAESHI (con una mano - figura di 8 - risposta)
- 14) HASSO GAESHI UCHI (posizione hasso - risposta - fendente)
- 15) HASSO GAESHI TSUKI (posizione hasso - risposta - colpo di punta)
- 16) HASSO GAESHI USHIRO TSUKI (posizione hasso - risposta - colpo di punta indietro)
- 17) HASSO GAESHI USHIRO UCHI (posizione hasso - risposta - fendente indietro)
- 18) HASSO GAESHI USHIRO BARAI (posizione hasso - risposta - indietro spazzata)
- 19) HIDARI NAGARE GAESHI UCHI (corrente verso sinistra - risposta - colpo di taglio)
- 20) MIGI NAGARE GAESHI TSUKI (corrente verso destra - risposta - colpo di punta)

Gruppo di suddivisione	numero	posizione di partenza
TSUKI GOHON	1	HIDARI JO NO KAMAE
(la serie dei 5 colpi di punta)	2	(posizione del <i>Jo</i> sinistra)
	3	
	4	HIDARI TSUKI NO KAMAE
	5	(posizione dello <i>tsuki</i> sinistra)
UCHIKOMI GOHON	6	MIGI KEN NO KAMAE
(la serie dei 5 fendenti)	7	(posizione del <i>Ken</i> destra)
	8	
	9	
	10	
KATATE SANBON	11	HIDARI TSUKI NO KAMAE
(la serie dei 3 con una mano)	12	(posizione dello <i>tsuki</i> sinistra)
	13	MIGI JO NO KAMAE (posizione del <i>Jo</i> destra)
HASSO GAESHI GOHON	14	MIGI KEN NO KAMAE
(la serie delle 5 risposte in <i>hasso</i>)	15	(posizione del <i>Ken</i> destra)
	16	
	17	
	18	
NAGARE GAESHI NIHON	19	MIGI KEN NO KAMAE
(la serie delle 2 risposte con corrente)	20	(posizione del <i>Ken</i> destra)