



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: due 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

JIYU WAZA (Taninzu dori)

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

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.