



- RYOTEDORI ROKKYO \_\_\_\_\_
- RYOTEDORI KOKYUNAGE (1^ forma) \_\_\_\_\_
- (2^ forma) \_\_\_\_\_
- (3^ forma) \_\_\_\_\_
- RYOKATADORI KOKYUNAGE \_\_\_\_\_
- RYOKATADORI SUMI OTOSHI \_\_\_\_\_
- RYOERIJIME SHIHONAGE \_\_\_\_\_
- RYOERIJIME KOKYUNAGE \_\_\_\_\_
- RYOERIJIME KOSHINAGE \_\_\_\_\_
- KATADORI MENUCHI IKKYO OMOTE WAZA \_\_\_\_\_
- URA WAZA \_\_\_\_\_
- KATADORI MENUCHI KOTEGAESHI \_\_\_\_\_
- KATADORI MENUCHI IRIMINAGE \_\_\_\_\_
- MUNADORI MENUCHI NIKYO \_\_\_\_\_
- MUNADORI MENUCHI JUJINAGE \_\_\_\_\_
- MUNADORI MENUCHI KOSHINAGE \_\_\_\_\_
- SHOMENUCHI SANKYO (diretta) OMOTE WAZA \_\_\_\_\_
- (diretta) URA WAZA \_\_\_\_\_
- SHOMENUCHI YONKYO OMOTE WAZA \_\_\_\_\_
- URA WAZA \_\_\_\_\_
- SHOMENUCHI GOKYO \_\_\_\_\_
- SHOMENUCHI KAITENNAGE \_\_\_\_\_
- SHOMENUCHI KOKYUNAGE \_\_\_\_\_
- YOKOMENUCHI GOKYO OMOTE WAZA \_\_\_\_\_
- URA WAZA \_\_\_\_\_
- YOKOMENUCHI ROKKYO \_\_\_\_\_
- YOKOMENUCHI IRIMINAGE 1^ forma \_\_\_\_\_
- 2^ forma \_\_\_\_\_
- YOKOMENUCHI KOSHINAGE forma SANKYO \_\_\_\_\_
- 1^ forma \_\_\_\_\_
- 2^ forma \_\_\_\_\_
- YOKOMENUCHI KOKYUNAGE \_\_\_\_\_
- CHUDANTSUKI ROKKYO \_\_\_\_\_
- CHUDANTSUKI KOKYUNAGE \_\_\_\_\_

**USHIRO WAZA (Forma di esecuzione JUTAI)**

- ERIDORI NIKYO \_\_\_\_\_
- ERIDORI SANKYO OMOTE WAZA \_\_\_\_\_
- URA WAZA \_\_\_\_\_
- ERIDORI IRIMINAGE \_\_\_\_\_

- ERIDORI KOKYUNAGE \_\_\_\_\_
- RYOTEDORI YONKYO      OMOTE WAZA \_\_\_\_\_
- URA WAZA \_\_\_\_\_
- RYOTEDORI KOSHINAGE \_\_\_\_\_
- RYOTEDORI JUJINAGE \_\_\_\_\_
- RYOTEDORI KOKYUNAGE    1^ forma \_\_\_\_\_
- 2^ forma \_\_\_\_\_
- RYOKATADORI IKKYO      OMOTE WAZA \_\_\_\_\_
- URA WAZA \_\_\_\_\_
- RYOKATADORI KOTEGAESHI \_\_\_\_\_
- RYOKATADORI KOKYUNAGE \_\_\_\_\_
- KATATEDORI KUBIJIME ROKKYO \_\_\_\_\_
- KATATEDORI KUBIJIME KOSHINAGE \_\_\_\_\_
- KATATE DORI KUBI JIME KOKYUNAGE \_\_\_\_\_
- HAGAIJIME SANKYO \_\_\_\_\_
- HAGAI JIME KOTEGAESHI \_\_\_\_\_

**HANMIHANDACHI WAZA**      (Forma di esecuzione **KOTAI e JUTAI**)

- KATATEDORI SHIHONAGE \_\_\_\_\_
- KATATEDORI KAITENNAGE UCHI MAWARI \_\_\_\_\_
- GEDANTSUKI KOTEGAESHI \_\_\_\_\_
- GEDANTSUKI KOKYUNAGE \_\_\_\_\_
- SHOMENUCHI IRIMINAGE \_\_\_\_\_

**SUWARI WAZA** (Forma di esecuzione **KOTAI**)

- YOKOMENUCHI IKKYO      OMOTE WAZA \_\_\_\_\_
- URA WAZA \_\_\_\_\_
- YOKOMENUCHI NIKYO      OMOTE WAZA \_\_\_\_\_
- URA WAZA \_\_\_\_\_
- YOKOMENUCHI SANKYO    OMOTE WAZA \_\_\_\_\_
- URA WAZA \_\_\_\_\_
- RYOTEDORI KOKYU HO \_\_\_\_\_

## ***BUKI DORI***

### **TANKEN DORI** (Forma di esecuzione **JUTAI**)

- TSUKI KOTEGAESHI
- TSUKI ROKKYO
- TSUKI UCHI KAITEN SANKYO
- YOKOMENUCHI GOKYO

---

---

---

---

### **JO DORI** (Forma di esecuzione **JUTAI**)

- TSUKI (chudan)
- TSUKI (chudan)
- TSUKI (chudan)

---

---

---

### **JO NAGE** (Forma di esecuzione **JUTAI**)

- 
- 
- 

---

---

---

### **TACHI DORI** (Forma di esecuzione **JUTAI**)

- SHOMENUCHI
- SHOMENUCHI
- SHOMENUCHI

---

---

---

## ***BUKI WAZA***

### **AIKI KEN** (esecuzione in forma **lenta e forte**)

#### **NANAHON NO KEN SUBURI:**

ICHI NO KEN SUBURI

NI NO KEN SUBURI

SAN NO KEN SUBURI

YON NO KEN SUBURI

GO NO KEN SUBURI

ROKU NO KEN SUBURI

SHICHI NO KEN SUBURI

HAPPO GIRI (KEN SUBURI)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**AIKI JO** (esecuzione in forma **lenta e forte**)

**NIJUPPON NO JO SUBURI:**

**Tsuki gohon** CHOKU TSUKI \_\_\_\_\_  
KAESHI TSUKI \_\_\_\_\_  
USHIRO TSUKI \_\_\_\_\_  
TSUKI GEDAN GAESHI \_\_\_\_\_  
TSUKI JODAN GAESHI UCHI \_\_\_\_\_  
→ (TSUKI HAYAI GAESHI) \_\_\_\_\_

**Uchikomi gohon** SHOMEN UCHIKOMI \_\_\_\_\_  
RENZOKU UCHI KOMI \_\_\_\_\_  
MENUCHI GEDAN GAESHI \_\_\_\_\_  
MENUCHI USHIRO TSUKI \_\_\_\_\_  
GYAKU YOKOMEN USHIRO TSUKI \_\_\_\_\_

**Katate sanbon** KATATE GEDAN GAESHI \_\_\_\_\_  
KATATE TOOMA UCHI \_\_\_\_\_  
KATATE HACHI NO JI GAESHI \_\_\_\_\_

**Hasso gaeshi gohon** HASSO GAESHI UCHI \_\_\_\_\_  
HASSO GAESHI TSUKI \_\_\_\_\_  
→ (HASSO GAESHI TSUKI SUGU MODOSHI) \_\_\_\_\_  
HASSO GAESHI USHIRO TSUKI \_\_\_\_\_  
HASSO GAESHI USHIRO UCHI \_\_\_\_\_  
HASSO GAESHI USHIRO HARAI \_\_\_\_\_

**Nagare gaeshi nihon** HIDARI NAGARE GAESHI UCHI \_\_\_\_\_  
→ (HIDARI NAGARE GAESHI TSUKI) \_\_\_\_\_  
MIGI NAGARE GAESHI TSUKI \_\_\_\_\_

HAPPO TSUKI \_\_\_\_\_

**JO KATA:**

ROKU NO JO KATA \_\_\_\_\_

HACHI NO JO KATA \_\_\_\_\_

*Condizioni per richiedere l'ammissione all'esame:*

**ALMENO** 8 mesi trascorsi dal 2° kyu;

**MINIMO** 80 allenamenti continuativi e intensi dal 2° kyu;

**MINIMO** aver partecipato a **3 Seminari Nazionali**.

**MINIMO** aver partecipato a **1 Seminario Internazionale**.

Per poter superare l'esame occorre eseguire correttamente almeno il 90% delle esecuzioni richieste (125 su 140).  
Le tecniche si intendono sbagliate e da correggere quando contengono errori di awase, di direzione o di angolo. Si considerano errori da correggere altresì gravi indecisioni o imprecisioni. Se si dimentica una esecuzione e non la si ricorda il test per il passaggio di grado si conclude immediatamente.

*Dojo-Cho Fabio Luppi*