

# PROGRAMMA TECNICO

v.1.2 6/11/10



Gokyu  
Yonkyu  
Sankyu  
Nikyu  
Ikkyu  
Shodan  
Nidan  
Sandan  
Yondan

[www.atago.it](http://www.atago.it)

## ATAGO Esame V° Kyu

Aiki taiso, tai sabaki, ushiro ukemi, mae ukemi, shikko

### TACHIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

| prese   | tecniche  | forma  |
|---|---|--|
| katate dori<br>katate dori ai hanmi<br>morote dori  | tai no henko<br>tai no henko<br>kokyu ho  | kihon - ki no nagare<br>ki no nagare<br>kihon                                |
| <i>katatedori aihanmi</i><br><i>katatedori aihanmi</i><br><i>katatedori aihanmi</i><br><i>katatedori aihanmi</i><br><i>katatedori aihanmi</i> | <i>iriminage</i><br><i>kotegaeshi</i><br><i>dai Ikkyo</i> <i>omote - ura</i><br><i>shihonage</i> <i>omote - ura</i><br><i>uchikaiten Sankyo</i> | <i>kihon</i><br><i>kihon</i><br><i>kihon</i><br><i>kihon</i><br><i>kihon</i> |

### SUWARIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

|            |           |             |       |
|------------|-----------|-------------|-------|
| shomenuchi | dai Ikkyo | omote - ura | kihon |
| ryotedori  | kokyu ho  |             |       |

ATAGO

## ATAGO Esame IV° Kyu

Aiki taiso, tai sabaki, ushiro ukemi, mae ukemi, shikko

### TACHIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

| prese  | tecniche  |   | forma  |
|--|---|---|--|
| katate dori<br>katate dori ai hanmi<br>morote dori   | tai no henko<br>tai no henko<br>kokyu ho          |   | <i>kihon - ki no nagare</i><br><i>ki no nagare</i><br><i>kihon</i> |
| shomenuchi<br>shomenuchi<br>shomenuchi<br>shomenuchi | dai Ikkyo<br>dai Nikyo<br>kotegaeshi<br>shihonage | omote - ura<br>omote - ura<br><br>omote - ura | <i>kihon</i><br><i>kihon</i><br><i>kihon</i><br><i>kihon</i>       |
| katatedori<br>katatedori                             | shihonage<br>dai Ikkyo                            | omote - ura<br>omote - ura                    | <i>kihon</i><br><i>kihon</i>                                       |
| katadori   | dai Ikkyo   | omote - ura                                   | <i>kihon</i>   |

### SUWARIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

|                          |                        |                            |                              |
|--------------------------|------------------------|----------------------------|------------------------------|
| shomenuchi<br>shomenuchi | dai Ikkyo<br>dai Nikyo | omote - ura<br>omote - ura | <i>kihon</i><br><i>kihon</i> |
| ryotedori                | kokyu ho               |                            |                              |

ATAGO

## ATAGO Esame III° Kyu

Aiki taiso, tai sabaki, ushiro ukemi, mae ukemi, shikko

### TACHIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

| prese  | tecniche  | forma  |
|--|---|--|
| katate dori<br>katate dori ai hanmi<br>morote dori       | tai no henko<br>tai no henko<br>kokyu ho  | <i>kihon - ki no nagare</i><br><i>ki no nagare</i><br><i>kihon</i> |
| shomenuchi<br>shomenuchi<br>shomenuchi<br>shomenuchi     | dai Ikkyo omote - ura<br>dai Nikyo omote - ura<br>dai Sankyo omote - ura<br>uchikaiten Sankyo | <i>kihon</i><br><i>kihon</i><br><i>kihon</i><br><i>kihon</i>       |
| yokomenuchi<br>yokomenuchi<br>yokomenuchi<br>yokomenuchi | iriminage<br>kotegaeshi<br>shihonage omote - ura<br>udekiminage                               | <i>kihon</i><br><i>kihon</i><br><i>kihon</i><br><i>kihon</i>       |
| tsuki<br>tsuki   | udekiminage<br>hijikimeosae   | <i>kihon</i><br><i>kihon</i>                                       |
| katatedori<br>katatedori                                 | uchikaitenage<br>sotokaitenage  | <i>kihon</i><br><i>kihon</i>                                       |
| ryotedori<br>ryotedori<br>ryotedori<br>ryotedori         | udekiminage<br>shihonage omote - ura<br>tenchinage<br>dai Ikkyo omote - ura                   | <i>kihon</i><br><i>kihon</i><br><i>kihon</i><br><i>kihon</i>       |
| katadori   | dai Nikyo omote - ura   | <i>kihon</i>   |

### SUWARIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

|  |  |  |
|--|--|--|
| shomenuchi<br>shomenuchi<br>shomenuchi | dai Ikkyo omote - ura<br>dai Nikyo omote - ura<br>dai Sankyo omote - ura | <i>kihon</i><br><i>kihon</i><br><i>kihon</i> |
| ryotedori                              | kokyu ho   |  |

## ATAGO Esame II° Kyu

Aiki taiso, tai sabaki, ushiro ukemi, mae ukemi, shikko

### TACHIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

| prese                   | tecniche          |                    | forma                       |
|-------------------------|-------------------|--------------------|-----------------------------|
| katate dori             | tai no henko      |                    | <i>kihon - ki no nagare</i> |
| katate dori ai hanmi    | tai no henko      |                    | <i>ki no nagare</i>         |
| morote dori             | kokyū ho          |                    | <i>kihon</i>                |
| shomenuchi              | dai Ikkyo         | omote - ura        | <i>kihon</i>                |
| shomenuchi              | dai Nikyo         | omote - ura        | <i>kihon</i>                |
| shomenuchi              | dai Sankyo        | omote - ura        | <i>kihon</i>                |
| shomenuchi              | dai Yonkyo        | omote - ura        | <i>kihon</i>                |
| Yokomenuchi             | dai Ikkyo         | omote - ura        | <i>kihon</i>                |
| sododori                | dai Ikkyo         | omote - ura        | <i>kihon</i>                |
| sododori                | kokyūnage         |                    | <i>kihon</i>                |
| katatedori              | uchikaitennage    |                    | <i>kihon</i>                |
| katatedori              | sotokaitennage    |                    | <i>kihon</i>                |
| <i>morotedori</i>       | <i>dai Ikkyo</i>  | <i>omote - ura</i> | <i>kihon</i>                |
| <i>morotedori</i>       | <i>dai Nikyo</i>  | <i>omote - ura</i> | <i>kihon</i>                |
| <i>morotedori</i>       | <i>kotegaeshi</i> |                    | <i>kihon</i>                |
| <i>ryotedori</i>        | <i>iriminage</i>  |                    | <i>kihon</i>                |
| <i>ryotedori</i>        | <i>kotegaeshi</i> |                    | <i>kihon</i>                |
| <i>ryotedori</i>        | <i>kokyūnage</i>  |                    | <i>kihon</i>                |
| <i>ushiro eridori</i>   | <i>dai Ikkyo</i>  | <i>omote - ura</i> | <i>kihon</i>                |
| <i>ushiro ryotedori</i> | <i>dai Ikkyo</i>  | <i>omote - ura</i> | <i>kihon</i>                |
| <i>ushiro ryotedori</i> | <i>kotegaeshi</i> |                    | <i>kihon</i>                |
| <i>ushiro ryotedori</i> | <i>iriminage</i>  |                    | <i>kihon</i>                |

### SUWARIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

|                   |                   |                    |              |
|-------------------|-------------------|--------------------|--------------|
| <i>shomenuchi</i> | <i>dai Ikkyo</i>  | <i>omote - ura</i> | <i>kihon</i> |
| <i>shomenuchi</i> | <i>dai Nikyo</i>  | <i>omote - ura</i> | <i>kihon</i> |
| <i>shomenuchi</i> | <i>dai Sankyo</i> | <i>omote - ura</i> | <i>kihon</i> |
| <i>shomenuchi</i> | <i>dai Yonkyo</i> | <i>omote - ura</i> | <i>kihon</i> |
| <i>ryotedori</i>  | <i>kokyū ho</i>   |                    |              |

# ATAGO Esame I° Kyu

Aiki taiso, tai sabaki, ushiro ukemi, mae ukemi, shikko

## TACHIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

| prese                        | tecniche     |             | forma                       |
|------------------------------|--------------|-------------|-----------------------------|
| katate dori                  | tai no henko |             | <i>kihon - ki no nagare</i> |
| katate dori ai hanmi         | tai no henko |             | <i>ki no nagare</i>         |
| morote dori                  | kokyū ho     |             | <i>kihon</i>                |
| yokomenuchi                  | dai Ikkyo    | omote - ura | <i>kihon</i>                |
| yokomenuchi                  | dai Nikyo    | omote - ura | <i>kihon</i>                |
| yokomenuchi                  | dai Sankyo   | omote - ura | <i>kihon</i>                |
| yokomenuchi                  | dai Yonkyo   | omote - ura | <i>kihon</i>                |
| yokomenuchi                  | dai Gokyo    | ura         | <i>kihon</i>                |
| yokomenuchi                  | koshinage    |             | <i>kihon</i>                |
| munadori                     | dai Ikkyo    | omote - ura | <i>kihon</i>                |
| munadori                     | shihonage    |             | <i>kihon</i>                |
| katadori menuchi             | dai Ikkyo    | omote - ura | <i>kihon</i>                |
| katadori menuchi             | shihonage    | omote - ura | <i>kihon</i>                |
| katadori menuchi             | kotegaeshi   |             | <i>kihon</i>                |
| katadori menuchi             | iriminage    |             | <i>kihon</i>                |
| katadori menuchi             | koshinage    |             | <i>kihon</i>                |
| ushiro ryokatadori           | dai Ikkyo    | omote - ura | <i>kihon</i>                |
| ushiro ryokatadori           | dai Nikyo    | omote - ura | <i>kihon</i>                |
| ushiro ryokatadori           | dai Sankyo   | omote - ura | <i>kihon</i>                |
| ushiro ryokatadori           | kokyūnage    |             | <i>kihon</i>                |
| ushiro ryokatadori           | kotegaeshi   |             | <i>kihon</i>                |
| ushiro ryokatadori           | iriminage    |             | <i>kihon</i>                |
| ushiro katatedori kubi shime | dai Ikkyo    | omote - ura | <i>kihon</i>                |

## HANMI HANDACHIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

|                   |           |             |              |
|-------------------|-----------|-------------|--------------|
| <i>katatedori</i> | shihonage | omote - ura | <i>kihon</i> |
| <i>katatedori</i> | kaitenage |             | <i>kihon</i> |

## SUWARIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

|            |            |             |              |
|------------|------------|-------------|--------------|
| shomenuchi | dai Ikkyo  | omote - ura | <i>kihon</i> |
| shomenuchi | dai Nikyo  | omote - ura | <i>kihon</i> |
| shomenuchi | dai Sankyo | omote - ura | <i>kihon</i> |
| shomenuchi | dai Yonkyo | omote - ura | <i>kihon</i> |
| ryotedori  | kokyū ho   |             |              |

## ATAGO Esame Shodan

### TACHIWAZA:

Eeguire tutte le prese e tutti gli attacchi seguenti

| prese-attacchi: | di fronte  | da dietro   | attacchi                           |
|-----------------|--|---|------------------------------------|
|                 | ai hanmi katatedori<br>gyaku hanmi katatedori<br>sodedori<br>sodeguchidori<br>katadori<br>munadori<br>morotedori<br>ryotedori<br>ryosodedori<br>ryokatadori<br>kubishime | ushiro eridori<br>ushiro ryokatadori<br>ushiro ryosodedori<br>ushiro ryotedori<br>ushiro katatedori kubi shime<br>ushiro hagaishime | shomenuchi<br>yokomenuchi<br>tsuki |

[Nel Takemusu Aiki le prese sono ritenute parte essenziale dell'arte quindi indispensabili nella forma e nell'efficacia dell'esecuzione tecnica]

Eeguire le seguenti tecniche

| prese  | tecniche  | forma   |
|--|---|---|
| katate dori<br>morote dori   | tai no henko<br>kokyu ho  | <i>kihon - ki no nagare</i><br><i>kihon</i>   |
| shomenuchi<br>shomenuchi<br>shomenuchi<br>shomenuchi<br>shomenuchi | dai Ikkyo<br>dai Nikyo<br>dai Sankyō<br>dai Yonkyō<br>dai Gokyo | omote - ura<br>omote - ura<br>omote - ura<br>omote - ura<br>ura<br><i>kihon</i><br><i>kihon</i><br><i>kihon</i><br><i>kihon</i><br><i>kihon</i> |

Il candidato fornisca alla commissione una lista di 18 tecniche:

*nomeattacco\_tecnica*

la lista deve contenere le seguenti tecniche, eseguite in *kihon* con diversi attacchi o prese:

|                    |              |              |
|--------------------|--------------|--------------|
| <i>nomeattacco</i> | 3 iriminage  | <i>kihon</i> |
| <i>nomeattacco</i> | 3 kotegaeshi | <i>kihon</i> |
| <i>nomeattacco</i> | 3 shihonage  | <i>kihon</i> |
| <i>nomeattacco</i> | 3 kaitennage | <i>kihon</i> |
| <i>nomeattacco</i> | 3 koshinage  | <i>kihon</i> |
| <i>nomeattacco</i> | 3 kokyunage  | <i>kihon</i> |

[La commissione può chiedere la ripetizione di tecniche ritenute scorrette]

Randori

|       |          |
|-------|----------|
| 2 uke | 2 minuti |
|-------|----------|

### SUWARIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

|           |          |
|-----------|----------|
| ryotedori | kokyu ho |
|-----------|----------|

## BUKIWAZA

### Aiki ken

|  |                    |   |
|--|--------------------|---|
|  | ken suburi nanahon |   |
|  |                    | ichi no suburi<br>ni no suburi<br>san no suburi<br>yon no suburi<br>go no suburi<br>roku no suburi<br>sichi no suburi |
|  | happogiri          |   |

### Aiki jo

|  |                    |   |
|--|--------------------|---|
|  | jo suburi nijuppon |   |
|  |                    | tsuki gohon   |
|  |                    | choku tsuki<br>kaeshi tsuki<br>ushiro tsuki<br>tsuki gedandaeshi<br>tsuki jodangaeshi   |
|  |                    | uchikomi gohon  |
|  |                    | shomen uchikomi<br>ronzoku uchikomi<br>menuchi gedangaeshi<br>menuchi ushiro tsuki<br>gyaku yokomen ushiro tsuki              |
|  |                    | katate sambon   |
|  |                    | katate gedangaeshi<br>katate tomauchi<br>katate hachi no ji gaeshi  |
|  |                    | hasso gohon   |
|  |                    | hasso gaeshi uchi<br>hasso gaeshi tsuki<br>hasso gaeshi ushiro tsuki<br>hasso gaeshi ushiro uchi<br>hasso gaeshi ushiro barai |
|  |                    | nagare gaeshi nihon   |
|  |                    | hidari nagare gaeshi uchi<br>migi nagare gaeshi tsuki   |
|  | happotsuki         |   |



## ATAGO Esame Nidan

### TACHIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

| prese  | tecniche   | forma  |
|--|--|--|
| katate dori<br>morote dori forma 1<br>morote dori forma 2                                      | tai no henko<br>kokyu ho<br>kokyu ho   | <i>kihon - ki no nagare</i><br><i>kihon</i><br><i>kihon</i>  |
| yokomenuchi<br>yokomenuchi<br>yokomenuchi<br>yokomenuchi<br>yokomenuchi                        | dai Ikkyo<br>dai Nikyo<br>dai Sankyo<br>dai Yonkyo<br>dai Gokyo                            | omote - ura<br>omote - ura<br>omote - ura<br>omote - ura<br>ura<br><i>kihon</i><br><i>kihon</i><br><i>kihon</i><br><i>kihon</i><br><i>kihon</i>                                      |
| shomenuchi<br>shomenuchi<br>shomenuchi<br>shomenuchi<br>shomenuchi                             | iriminage<br>kotegaeshi<br>shihonage<br>kaitenage<br>koshinage                             | omote - ura<br><i>kihon</i><br><i>kihon</i><br><i>kihon</i><br><i>kihon</i>  |
| tsuki<br>tsuki   | kotegaeshi<br>hijikimeosae   | <i>kihon - ki no nagare</i><br><i>kihon - ki no nagare</i>   |
| ushirowaza<br>ushirowaza<br>ushirowaza<br>ushirowaza<br>ushirowaza<br>ushirowaza<br>ushirowaza | dai Ikkyo<br>dai Nikyo<br>dai Sankyo<br>dai Yonkyo<br>iriminage<br>kotegaeshi<br>shihonage | omote - ura<br>omote - ura<br>omote - ura<br>omote - ura<br><i>kihon - ki no nagare</i><br><i>kihon - ki no nagare</i><br><i>kihon - ki no nagare</i><br><i>kihon - ki no nagare</i> |

Tecniche libere

Il candidato fornisca alla commissione una lista di almeno 3 tecniche.

[Il candidato chiama l'attacco o la presa, il nome della tecnica e la forma nella quale questa verrà eseguita]

[La commissione può chiedere la ripetizione di tecniche ritenute scorrette]

Randori

|       |          |
|-------|----------|
| 2 uke | 2 minuti |
|-------|----------|

### SUWARIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

|           |          |
|-----------|----------|
| ryotedori | kokyu ho |
|-----------|----------|

## BUKIDORI

|            |                   |  |
|------------|-------------------|--|
| Jodori     |                   |  |
|            | minimo 3 tecniche |  |
| Tachidori  |                   |  |
|            | minimo 3 tecniche |  |
| Tankendori |                   |  |
|            | minimo 3 tecniche |  |

## BUKIWAZA

|      |               |  |
|------|---------------|--|
| Kata |               |  |
|      | 13 Jo no kata |  |
|      | 31 Jo no kata |  |

|       |                  |  |
|-------|------------------|--|
| Awase |                  |  |
|       | Tsuki no awase   | 7 forme  |
|       | ken no awase     | migi no awase<br>hidari no awase<br>go no awase<br>shichi no awase |
|       | Ken tai jo awase | choku barai<br>kaeshi barai<br>kaiten barai                        |

|            |                |                             |
|------------|----------------|-----------------------------|
| Kumi tachi |                |                             |
|            | I° kumi tachi  | <i>kihon - ki no nagare</i> |
|            | II° kumi tachi | <i>kihon - ki no nagare</i> |

|         |             |                             |
|---------|-------------|-----------------------------|
| Kumi jo |             |                             |
|         | I° kumi jo  | <i>kihon - ki no nagare</i> |
|         | II° kumi jo | <i>kihon - ki no nagare</i> |

|            |                |                             |
|------------|----------------|-----------------------------|
| Ken tai jo |                |                             |
|            | I° ken tai jo  | <i>kihon - ki no nagare</i> |
|            | II° ken tai jo | <i>kihon - ki no nagare</i> |

[La commissione può chiedere la ripetizione di tecniche ritenute scorrette]

## ATAGO Esame Sandan

### TACHIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

| prese   | tecniche   | forma   |
|---|--|---|
| katate dori<br>morotedori forma 1<br>morote dori forma 2<br>morote dori forma 3   | tai no henko<br>kokyu ho<br>kokyu ho<br>kokyu ho   | <i>kihon - ki no nagare - ki no nagare tenkan</i><br><i>kihon</i><br><i>kihon</i><br><i>kihon</i>   |
| shomenuchi<br>shomenuchi<br>shomenuchi<br>shomenuchi<br>shomenuchi  | dai Ikkyo omote - ura<br>dai Nikyo omote - ura<br>dai Skyo omote - ura<br>dai Yonkyo omote - ura<br>dai Gokyo ura  | ki no nagare<br>ki no nagare<br>ki no nagare<br>ki no nagare<br>ki no nagare  |
| yokomenuchi<br>yokomenuchi<br>yokomenuchi<br>yokomenuchi<br>yokomenuchi<br>yokomenuchi<br>yokomenuchi<br>yokomenuchi<br>yokomenuchi | dai Ikkyo omote - ura<br>dai Nikyo omote - ura<br>dai Sankyo omote - ura<br>dai Yonkyo omote - ura<br>dai Gokyo ura<br>iriminage<br>kotegaeshi<br>shihonage omote - ura<br>kaitennage<br>koshinage | ki no nagare<br>ki no nagare<br>ki no nagare<br>ki no nagare<br>ki no nagare<br>ki no nagare<br>ki no nagare<br>ki no nagare<br>ki no nagare                  |
| tsuki<br>tsuki<br>tsuki<br>tsuki<br>tsuki<br>tsuki<br>tsuki   | dai Ikkyo<br>dai Nikyo<br>dai Sankyo<br>dai Yonkyo<br>kotegaeshi<br>koshinage<br>hijikimeosae  | <i>ki no nagare</i><br><i>ki no nagare</i><br><i>ki no nagare</i><br><i>ki no nagare</i><br><i>ki no nagare</i><br><i>ki no nagare</i><br><i>ki no nagare</i> |
| ushirowaza<br>ushirowaza<br>ushirowaza<br>ushirowaza<br>ushirowaza<br>ushirowaza<br>ushirowaza                                      | dai Ikkyo omote - ura<br>dai Nikyo omote - ura<br>dai Sankyo omote - ura<br>dai Yonkyo omote - ura<br>iriminage<br>kotegaeshi<br>shihonage   | ki no nagare<br>ki no nagare<br>ki no nagare<br>ki no nagare<br>ki no nagare<br>ki no nagare<br>ki no nagare  |

[La commissione può chiedere l'esecuzione in *kihon*, in *ki no nagare* e la spiegazione di tutte le tecniche]

Randori

|       |          |
|-------|----------|
| 3 uke | 2 minuti |
|-------|----------|

### SUWARIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

|           |          |
|-----------|----------|
| ryotedori | kokyu ho |
|-----------|----------|

## **BUKIDORI**

|                   |                   |  |
|-------------------|-------------------|--|
| <b>Jodori</b>     |                   |  |
|                   | minimo 5 tecniche |  |
| <b>Tachidori</b>  |                   |  |
|                   | minimo 5 tecniche |  |
| <b>Tankendori</b> |                   |  |
|                   | minimo 5 tecniche |  |

## **BUKIWAZA**

|                   |                 |                      |                               |
|-------------------|-----------------|----------------------|-------------------------------|
| <b>Kata</b>       |                 |                      |                               |
|                   | 13 Jo no kata   | awase                | kihon - ki no nagare          |
| <b>Kumi tachi</b> |                 |                      |                               |
|                   | I° kumi tachi   | kihon - ki no nagare |                               |
|                   | II° kumi tachi  | kihon - ki no nagare |                               |
|                   | III° kumi tachi | kihon - ki no nagare |                               |
|                   | IV° kumi tachi  | kihon - ki no nagare |                               |
|                   | V° kumi tachi   | kihon - ki no nagare |                               |
| <b>Kumi jo</b>    |                 |                      |                               |
|                   | I° kumi jo      | kihon - ki no nagare |                               |
|                   | II° kumi jo     | kihon - ki no nagare |                               |
|                   | III° kumi jo    | kihon - ki no nagare |                               |
|                   | IV° kumi jo     | kihon - ki no nagare |                               |
|                   | V° kumi jo      | kihon - ki no nagare |                               |
| <b>Ken tai jo</b> |                 |                      |                               |
|                   | I° ken tai jo   | kihon - ki no nagare |                               |
|                   | II° ken tai jo  | kihon - ki no nagare |                               |
|                   | III° ken tai jo | kihon - ki no nagare |                               |
|                   | IV° ken tai jo  | kihon - ki no nagare |                               |
|                   | V° ken tai jo   | kihon - ki no nagare |                               |
| <b>Randori</b>    |                 |                      |                               |
|                   | 3 uke           | 2 minuti             | uke armati di ken, jo e tanto |

[La commissione può chiedere la ripetizione di tecniche ritenute scorrette]



Eeguire le seguenti tecniche

|            |            |             |              |
|------------|------------|-------------|--------------|
| ushirowaza | dai Ikkyo  | omote - ura | ki no nagare |
| ushirowaza | dai Nikyo  | omote - ura | ki no nagare |
| ushirowaza | dai Sankyo | omote - ura | ki no nagare |
| ushirowaza | dai Yonkyo | omote - ura | ki no nagare |
| ushirowaza | iriminage  |             | ki no nagare |
| ushirowaza | kotegaeshi |             | ki no nagare |
| ushirowaza | shihonage  | omote - ura | ki no nagare |
| ushirowaza | kaitennage |             | ki no nagare |
| ushirowaza | koshinage  |             | ki no nagare |

[La commissione può chiedere l'esecuzione in *kihon*, in *ki no nagare* e la spiegazione di tutte le tecniche]

Randori

|       |          |  |
|-------|----------|--|
| 4 uke | 2 minuti |  |
|-------|----------|--|

**SUWARIWAZA:**

Eeguire le seguenti tecniche

|           |          |
|-----------|----------|
| ryotedori | kokyu ho |
|-----------|----------|

ATAGO

## **BUKIDORI**

|                      |                   |  |
|----------------------|-------------------|--|
| <b>Jodori</b>        |                   |  |
|                      | minimo 4 tecniche |  |
| <b>Tachidori</b>     |                   |  |
|                      | minimo 4 tecniche |  |
| <b>Tankendori</b>    |                   |  |
|                      | minimo 4 tecniche |  |
| <b>Jo mochi nage</b> |                   |  |
|                      | 1 minuto          |  |

## **BUKIWAZA**

|                   |   |  |
|-------------------|---|--|
| <b>Kata</b>       |   |  |
|                   | 13 Jo no kata   |  |
|                   |   | awase<br>ki no nagare  |
|                   | 31 Jo no kata   |  |
|                   |   | kumi jo<br>kata awase<br>kihon - ki no nagare<br>ki no nagare  |
| <b>Kumi tachi</b> |   |  |
|                   | ki mosubi no tachi<br>I° kumi tachi<br>II° kumi tachi<br>III° kumi tachi<br>IV° kumi tachi<br>V° kumi tachi   | ki no nagare<br>kihon - ki no nagare<br>kihon - ki no nagare<br>kihon - ki no nagare<br>kihon - ki no nagare<br>kihon - ki no nagare   |
| <b>Kumi jo</b>    |   |  |
|                   | I° kumi jo<br>II° kumi jo<br>III° kumi jo<br>IV° kumi jo<br>V° kumi jo<br>VI° kumi jo<br>VII° kumi jo<br>VIII° kumi jo<br>IX° kumi jo<br>X° kumi jo | kihon - ki no nagare<br>kihon - ki no nagare<br>kihon - ki no nagare<br>kihon - ki no nagare<br>kihon - ki no nagare<br>kihon - ki no nagare<br>kihon - ki no nagare<br>kihon - ki no nagare<br>kihon - ki no nagare<br>kihon - ki no nagare |
| <b>Ken tai jo</b> |   |  |
|                   | I° ken tai jo<br>II° ken tai jo<br>III° ken tai jo<br>IV° ken tai jo<br>V° ken tai jo<br>VI° ken tai jo<br>VII° ken tai jo                          | kihon - ki no nagare<br>kihon - ki no nagare<br>kihon - ki no nagare<br>kihon - ki no nagare<br>kihon - ki no nagare<br>kihon - ki no nagare<br>kihon - ki no nagare   |
| <b>Randori</b>    |   |  |
|                   | 3 uke   | 2 minuti   |
|                   |   | uke armati di ken, jo e tanto  |

[La commissione può chiedere l'esecuzione in *kihon*, in *ki no nagare* e la spiegazione di tutte le tecniche]