



# ShobuAiki

**programma tecnico 2017-2018**

<http://shobuaiki.it/>

# TAIJUTSU

- AIKITAISO (esercizi di respirazione e movimenti preparatori)
- UKEMI (esercizi di caduta)
- IKKYO
- NIKYO
- SANKYO
- YONKYO
- GOKYO
- ROKYO (Hiji Kime Osae)
- KOTE GAESHI
- SHI O NAGE
- KOKYU NAGE
- IRIMI NAGE
- TEN CHI NAGE
- KAITEN NAGE
- KOSHI NAGE
- MAN NAGE (KUBI NAGE)
- UDE KIME NAGE
- AIKI NAGE
- SUMI OTOSHI
- AIKI OTOSHI
- USHIRO KIRI OTOSHI
- GANSEKI OTOSHI
- UDE GARAMI
- JUJI GARAMI
- SUWARI WAZA - Uke e Tori in ginocchio
- HAMMI HANTACHI WAZA - Uke in piedi e Tori in ginocchio
- NIN NI WAZA - 2 UKE IN CONTEMPORANEA
- KAESHI WAZA - Ribaltamento della tecnica
- TACHI DORI presa del BOKKEN
- JO DORI presa del JO
- TANTO DORI presa del TANTO (pugnale/coltello)

## **BUKI WAZA**

<b>UKEMI</b>	(cadute) con il JO e con il bokken
<b>JO SUBURI</b>	20 movimenti di base con Jo
<b>Happo Tsuki</b>	Tsuki in 8 direzioni con il Jo
<b>JO NO BARAI</b>	7 parate del con il Jo (2 <b>Chudan Tzuki</b> – 2 Jodan - 3 Gedan)
<b>KUMIJO</b>	10 kata a due con il Jo
<b>SANJUICHI NO JO KATA</b>	31 movimenti (anche in forma Kumi)
<b>ROKU NO JO</b>	6 movimenti (anche in forma awase) *il Kata è un estratto dal Kata dei 31 movimenti – dal 13° movimento al 18° movimento
<b>JUSAN NO JO KATA</b>	13 movimenti (anche in forma Kumi)
<b>JUGO NO JO KATA</b>	15 movimenti ( <b>facoltativo</b> )
<b>KI NO JO NAGARE KAESHI KATA</b>	17 movimenti ( <b>facoltativo</b> )
<b>KENTAI NO JO AWAZE</b>	Jo difesa da attacco di Boken
<b>KENSUBURI</b>	7 movimenti bi base con il Bokken
<b>Happo Giri</b>	(Giri in 8 direzioni con il bokken)
<b>KENSUBURI AWASE:</b>	(1° ichi no awase, migi e hidari - 5° go no awase – 6° Roku no awase - 7° shici no awase)
<b>KIMUSUBI NO TACHI</b>	Kata a due con il Bokken (forma awase)
<b>KUMITACHI</b>	5 Kata a due con varianti (forma Dan Kai Teki ni – Awase – Kiai De)
<b>KEN NO RIAI</b>	attacco contemporaneo di due Uchitachi con Bokken

## Programma tecnico per il conseguimento del 5° KYU

### Alkitaïso

### Ashi Sabaki:

Okuri Ashi – Tsugi Ashi – Ayumi Ashi – Tenkan – Irimitenkan - Shikko

### Mae Ukemi

### Zenpo kaiten ukemi

### Ushiro Ukemi

### Tai no Henko

Katate Ryotetori (doppia presa)	Kokkyunage
Katatetori Haihammi – Katatetori Gyakuhanmi	IKKYO Omote e Ura
Katatetori Haihammi	Sankyo (Uchikaiten) Omote e Ura
Katatetori Haihammi – Katatetori Gyakuhanmi	Shihonage Omote e Ura (forma 1 e forma 3)
Kataterori Haihammi	Udekiminage
Katatetori Haihammi – Katatetori Yakuhanmi	Kotegaeshi
Shomen Uchi	Iriminage

## SUWARI WAZA

Ryotetori	Kokkyu Ho
-----------	-----------

## BUKI WAZA

10 Jo Suburi	20 movimenti di base con il Jo
7 Ken Suburi	7 movimenti di base con il Bokken
ROKU NO JO	kata di Jo (6 movimenti)

## Programma tecnico per il conseguimento del 4° KYU

SHOMENUCHI	IKKYO (OMOTE e URA)
SHOMENUCHI	NIKYO (OMOTE e URA)
SHOMENUCHI	SANKYO (OMOTE e URA)
SHOMENUCHI	UCHIKAITEN SANKYO (OMOTE e URA)

YOKOMENUCHI	SHIHONAGE (OMOTE e URA)
YOKOMENUCHI	IRIMINAGE
YOKOMENUCHI	KOTEGAESHI
YOKOMENUCHI	UDEKIMENAGE (OMOTE e URA)

CHUDANTSUKI	KOTEGAESHI
CHUDANTSUKI	IRIMINAGE

KATATETORI	SHIHONAGE (OMOTE e URA - forma 2 e forma 4)
KATATETORI	NIKYO (OMOTE e URA)
KATATETORI	IRIMINAGE
KATATETORI	KOTEGAESHI

KATATERYOTETORI KOKYUNAGE (OMOTE e URA)  
(KATATE MOROTEDORI)

RYOTETORI	IKKYO (OMOTE e URA)
RYOTETORI	SHIHONAGE (OMOTE e URA)
RYOTETORI	TENCHINAGE

KATATORI	NIKYO (OMOTE e URA)
KATATORI	SANKYO (OMOTE e URA)

### SUWARIWAZA

SHOMENUCHI	IKKYO (OMOTE e URA)
SHOMENUCHI	IRIMINAGE

KATATETORI	IKKYO (OMOTE e URA)
KATATORI	IKKYO (OMOTE e URA)

### BUKI WAZA

20 jo suburi

San Ju Ichi no Jo Kata (Kata di 31 movimenti con il JO)

Jo Barai Nanahon (7 parate del jo)

Aiki Ken No Awase Ho (metodo di armonizzazione del ken):

Migi No Awase - Hidari No Awase - Go No Awase - Shichi No Awase

## Programma tecnico per il conseguimento del 3° KYU

SHOMENUCHI  
SHOMENUCHI  
SHOMENUCHI

YONKYO (OMOTE e URA)  
SOTOKAITENNAGE  
UCHIKAITENNAGE

YOKOMENUCHI  
YOKOMENUCHI  
YOKOMENUCHI  
YOKOMENUCHI

IKKYO (OMOTE e URA)  
NIKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)  
UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)

CHUDANTSUKI  
CHUDANTSUKI  
CHUDANTSUKI  
CHUDANTSUKI

IKKYO (OMOTE e URA)  
NIKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)  
UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)

KATATETORI  
KATATETORI  
KATATETORI  
KATATETORI  
KATATETORI

SANKYO (OMOTE e URA)  
UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)  
UCHIKAITENNAGE  
SOTOKAITENNAGE  
SUMIOTOSHI

KATATERYOTETORI  
KATATERYOTETORI  
KATATERYOTETORI  
KATATERYOTETORI

IKKYO (OMOTE e URA)  
IRIMINAGE  
KOTEGAESHI  
UDEKIMENAGE

RYOTETORI  
RYOTETORI  
RYOTETORI  
RYOTETORI  
RYOTETORI  
RYOTETORI

NIKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)  
UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)  
IRIMINAGE  
KOTEGAESHI  
UDEKIMENAGE

KATATORI  
KATATORI

YONKYO (OMOTE e URA)  
TENCHINAGE

RYOKATATORI  
RYOKATATORI  
RYOKATATORI

IKKYO (OMOTE e URA)  
NIKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)

### USHIROWAZA

RYOTETORI  
RYOTETORI  
RYOTETORI  
RYOTETORI  
RYOTETORI

KOKKYUNAGE  
IKKYO (OMOTE e URA)  
NIKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)  
SHIHONAGE (OMOTE e URA)

RYOTETORI  
RYOTETORI

KOTEGAESHI  
IRIMINAGE

## **SUWARIWAZA**

SHOMENUCHI  
SHOMENUCHI  
SHOMENUCHI  
SHOMENUCHI

NIKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)  
KOTEGAESHI  
SOTOKAITENNAGE

KATATORI  
KATATORI

NIKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)

## **BUKI WAZA**

Ju San No Jo Kata (Kata di 13 movimenti con il Jo)

Happo Tsuki (Tsuki con il Jo in 8 direzioni)

Happo Giri (Giri con il Bokken in 8 direzioni)

Kumi Jo (kumi jo 1 - 2 - 3- 4- 5)

Kumi Tachi (Kumi Tachi 1 - 2)

## Programma tecnico per il conseguimento del 2° KYU

SHOMENUCHI  
SHOMENUCHI  
YOKOMENUCHI  
YOKOMENUCHI  
YOKOMENUCHI

GOKYO (OMOTE e URA)  
ROKKYO/HIJKIME OSAE  
YONKYO (OMOTE e URA)  
TENCHINAGE  
KOKYUNAGE

CHUDANTSUKI  
CHUDANTSUKI  
CHUDANTSUKI

YONKYO (OMOTE e URA)  
SOTOKAITENNAGE  
ROKKYO/HIJKIME OSAE (OMOTE e URA)  
SUMIOTOSHI

CHUDANTSUKI

JODANTSUKI  
JODANTSUKI  
JODANTSUKI  
JODANTSUKI

IKKYO (OMOTE e URA)  
NIKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)  
UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)

KATATETORI  
KATATETORI

YONKYO (OMOTE e URA)  
HIJKIME OSAE

KATATORI

UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)

KATATERYOTETORI  
KATATERYOTETORI  
KATATERYOTETORI  
KATATERYOTETORI  
KATATERYOTETORI  
KATATERYOTETORI

NIKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)  
UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)  
HIJKIME OSAE  
SHIHONAGE (OMOTE e URA)  
JUJIGARAMINAGE

RYOTETORI  
RYOTETORI  
RYOTETORI  
RYOTETORI  
RYOTETORI

SHIHONAGE (OMOTE e URA)  
HIJKIME OSAE (OMOTE e URA)  
UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)  
UCHIKAITENNAGE  
JUJIGARAMINAGE

RYOKATATORI  
RYOKATATORI  
RYOKATATORI

YONKYO (OMOTE e URA)  
IRIMINAGE  
TENCHINAGE

MUNETORI  
MUNETORI  
MUNETORI  
MUNETORI

IKKYO (OMOTE e URA)  
NIKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)  
HIJKIME OSAE (OMOTE e URA)

KATATORIMENUCHI

IKKYO (OMOTE e URA)



KATATORIMENUCHI  
KATATORIMENUCHI  
KATATORIMENUCHI

NIKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)  
YONKYO (OMOTE e URA)

## USHIROWAZA

RYOTETORI  
RYOTETORI  
RYOTETORI  
RYOTETORI  
RYOTETORI

YONKYO (OMOTE e URA)  
UDEKIMENAGE  
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)  
JUJIGARAMINAGE  
KOKYUNAGE

RYOKATATORI  
RYOKATATORI  
RYOKATATORI

IKKYO (OMOTE e URA)  
NIKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)

## HANMIHANTACHIWAZA

KATATETORI AIHANMI  
KATATETORI AIHANMI  
KATATETORI AIHANMI

IKKYO (OMOTE e URA)  
IRIMINAGE  
KOTEGAESHI

## SUWARIWAZA

SHOMENUCHI  
SHOMENUCHI  
SHOMENUCHI  
KATATORI  
RYOKATATORI  
RYOKATATORI  
RYOKATATORI

YONKYO (OMOTE e URA)  
GOKYO  
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)  
YONKYO (OMOTE e URA)  
IKKYO (OMOTE e URA)  
NIKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)ORI  
SOTOKAITENNAGE

## BUKI WAZA

San Ju Ichi No Kumi Jo (31 Jo Kata eseguito su attacco)

Kimusubi No Tachi (Kata a due con il Bokken)

Kumi Jo (kumi jo 6-7-8-9-10)

Kumi Tachi (Kumi Tachi 3 - 4 - 5)

## Programma tecnico per il conseguimento del 1° KYU

SHOMENUCHI  
SHOMENUCHI  
SHOMENUCHI  
SHOMENUCHI  
SHOMENUCHI

SHIHONAGE (OMOTE e URA)  
KOKYUNAGE  
TENCHINAGE  
UDEKIMENAGE  
KOSHINAGE

YOKOMENUCHI  
YOKOMENUCHI  
YOKOMENUCHI  
YOKOMENUCHI

GOKYO (OMOTE e URA)  
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)  
UCHIKAITENNAGE  
SOTOKAITENNAGE

CHUDANTSUKI  
CHUDANTSUKI  
CHUDANTSUKI  
CHUDANTSUKI  
CHUDANTSUKI

GOKYO (OMOTE e URA)  
KOKYUNAGE  
SHIHONAGE (OMOTE e URA)  
UDEKIMENAGE  
UDEGARAMI

JODANTSUKI  
JODANTSUKI  
JODANTSUKI  
JODANTSUKI  
JODANTSUKI  
JODANTSUKI

YONKYO (OMOTE e URA)  
GOKYO(URA)  
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)  
SHIHONAGE (OMOTE e URA)  
IRIMINAGE  
KOTEGAESHI

KATATERYOTETORI

YONKYO (OMOTE e URA)

RYOTETORI  
RYOTETORI  
RYOTETORI

KOKYUNAGE  
JUJIGARAMINAGE  
KOSHINAGE 3 forme

RYOKATATORI

KOKYUNAGE

KATATORIMENUCHI  
KATATORIMENUCHI  
KATATORIMENUCHI

SHIHONAGE (OMOTE e URA)  
IRIMINAGE  
KOTEGAESHI

KATATORIMENUCHI

HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)

KATATMUNETORI

SHIHONAGE (OMOTE e URA)

MUNETORI  
MUNETORI  
MUNETORI

NIKYO (OMOTE e URA)  
UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)  
IRIMINAGE

MUNETORIMENUCHI  
MUNETORIMENUCHI  
MUNETORIMENUCHI  
MUNETORIMENUCHI

IKKYO (OMOTE e URA)  
NIKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)  
YONKYO (OMOTE e URA)

MUNETORIMENUCHI  
MUNETORIMENUCHI

HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)  
JUJIGARAMINAGE

## USHIROWAZA

RYOKATATORI  
RYOKATATORI  
RYOKATATORI

IRIMINAGE  
KOTEGAESHI  
KOKYUNAGE

RYOTETORI  
RYOTETORI

AIKI O TOSHI  
KOSHINAGE

KATATETORIKUBISHIME  
KATATETORIKUBISHIME  
KATATETORIKUBISHIME

IKKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)  
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)

USHIROERITORI  
USHIROERITORI  
USHIROERITORI  
USHIROERITORI

IKKYO (OMOTE e URA)  
NIKYO (OMOTE e URA)  
SANKYO (OMOTE e URA)  
HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)

## HANMIHANTACHIWAZA

KATATETORI  
KATATETORI  
KATATETORI  
KATATETORI  
KATATETORI

IKKYO (OMOTE e URA)  
SHIHONAGE (OMOTE e URA)  
UCHIKAITENNAGE  
SOTOKAITENNAGE  
SUMIOTOSHI

RYOTETORI

SHIHONAGE (OMOTE e URA)

## SUWARIWAZA

SHOMENUCHI

JIYUWAZA (OMOTE e URA)

RYOKATATORI  
RYOKATATORI

YONKYO (OMOTE e URA)  
KOKYUNAGE

KATATORIMENUCHI  
KATATORIMENUCHI

IRIMINAGE  
KOTEGAESHIORIMENUCHI JUJIGARAMINAGE

## BUKI WAZA

JO: Ju San No Jo Awase (armonizzazione del kata 13)

Ken Tai Jo No Awase (armonizzazione del ken e del jo con il corpo):

1° Choku Barai - 2° Kaeshi Barai - 3° Kaiten Barai - 4° Ken Tai jo yon - 5° Ken Tai jo go

6° Ken Tai jo roku - 7° Ken Tai jo shichi

## Programma tecnico DAN

Tutto il programma KYU eseguito bene con più varianti su ogni tecnica

JIYU WAZA	- tecniche libere su attacco stabilito
RANDORI	- attacco libero di almeno 3 Uke, tecnica libera
TANTO DORI	- presa del Tanto (pugnale)
JO DORI	- presa del Jo (bastone)
TACHI DORI	- presa del boken (spada di legno)
JO MOCHI NAGE WAZA	- Tori con il Jo Uke a mani nude
Jo no Riai	- attacco di due Uchi Jo
Ken No Riai	- attacco di due Uchi Tachi
RENRAKU WAZA	- concatenazione di tecniche sia Taijutzu che Buki Waza