



ShobuAiiki

Associazione Sportiva Dilettantistica

Programma tecnico

聖
在
正
合
氣



聖武合氣



TAIJUTSU**AIKITAISO****UKEMI**

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
ROKYO (Hiji Kime Osae)

KOTE GAESHI
SHIHO 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
HANMI HANTACHI WAZA
NIN NI WAZA
KAESHI WAZA

TANTO DORI**TACHI DORI****JO DORI**

合氣道

Aikido

Programma tecnico DAN (3° DAN)



BUKI WAZA

UKEMI	<i>(cadute) con il jo e con il bokken</i>
JO SUBURI	<i>20 movimenti di base con jo</i>
HAPPO TSUKI	<i>tsuki in 8 direzioni con il jo</i>
JO NO BARAI	<i>7 parate con il jo (2 chudan tsuki - 2 jodan - 3 gedan)</i>
KUMIJO	<i>10 kata a due con il jo</i>
SANJUICHI NO JO KATA	<i>31 movimenti (anche in forma Kumi)</i>
ROKU NO JO	<i>6 movimenti (anche in forma awase) *il Kata è un estratto dal Kata dei 31 movimenti, dal 13° movimento al 18° movimento</i>
JUSAN NO JO KATA	<i>13 movimenti (anche in forma Kumi)</i>
JUGO NO JO KATA	<i>15 movimenti (facoltativo)</i>
KI NO JO NAGARE KAESHI KATA	<i>17 movimenti (facoltativo)</i>
KENTAI NO JO AWASE	<i>jo difesa da attacco di bokken</i>
KEN SUBURI	<i>7 movimenti di base con il bokken</i>
HAPPO GIRI	<i>GIRI (taglio) in 8 direzioni con il bokken</i>
KEN SUBURI AWASE	<i>1° ichi no awase, migi e hidari 5° go no awase 6° roku no awase 7° shichi no awase</i>
KIMUSUBI NO TACHI	<i>forma awase</i>
KUMITACHI	<i>forma Dan Kai Teki Ni - Awase - Kiai De</i>
KEN NO RIAI	<i>attacco contemporaneo di due Uchitachi</i>
JO NO RIAI	<i>attacco contemporaneo di due Uchijo</i>



5° KYU**Programma tecnico per il conseguimento del 5° KYU****• AIKITAISO**

Ashi Sabaki: Okuri Ashi – Tsugi Ashi – Ayumi Ashi – Tenkan – Irimitenkan – Shikko

Mae Ukemi

Zenpo kaiten ukemi

Ushiro Ukemi

Tai no Henko

Tipo di attacco***Tecnica da eseguire***

MOROTEDORI (Katate Ryotetori)

KOKYU NAGE

KATATEDORI (Hayhanmi e Gyakuhanmi)

IKKYO (Omote e Ura)

KATATEDORI (Hayhanmi)

SANKYO (Uchikaiten - Omote e Ura)

KATATEDORI (Hayhanmi e Gyakuhanmi)

SHIHO NAGE (Omote e Ura)

KATATEDORI (Hayhanmi)

UDE KIMI NAGE

KATATEDORI (Hayhanmi e Gyakuhanmi)

KOTE GAESHI

SHOMEN UCHI

IRIMI NAGE

• SUWARI WAZA

RYOTEDORI

KOKYU HO

• BUKI WAZA

10 JO SUBURI

(10 movimenti di base con il Jo)

7 KEN SUBURI

7 movimenti di base con il bokken

ROKU NO JO

kata di Jo (6 movimenti)



Solo in questo momento

Ichi go ichi e



4° KYU**Programma tecnico per il conseguimento del 4° KYU***Tipo di attacco**Tecnica da eseguire*

SHOMEN UCHI

IKKYO (Omote e Ura)
NIKYO (Omote e Ura)
SANKYO (Omote e Ura)
UCHI KAITEN SANKYO (Omote e Ura)

YOKOMEN UCHI

SHIHO NAGE (Omote e Ura)
IRIMI NAGE
KOTE GAESHI
UDE KIME NAGE

CHUDAN TSUKI

KOTE GAESHI
IRIMI NAGE

KATATEDORI

SHIHO NAGE (Omote e Ura - forma 2 e forma 4)
NIKYO (Omote e Ura)
IRIMI NAGE
KOTE GAESHIKATATERYOTEDORI
(MOROTEDORI)

KOKYU NAGE (3 Forme)

RYOTEDORI

IKKYO (Omote e Ura)
SHIHO NAGE (Omote e Ura)
TEN CHI NAGE

KATADORI

NIKYO (Omote e Ura)
SANKYO (Omote e Ura)**• SUWARIWAZA**

SHOMEN UCHI

IKKYO (Omote e Ura)
IRIMI NAGE

KATATEDORI

IKKYO (Omote e Ura)

KATADORI

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

3° KYU Programma tecnico per il conseguimento del 3° KYU

<i>Tipo di attacco</i>	<i>Tecnica da eseguire</i>
SHOMEN UCHI	YONKYO (Omote e Ura) SOTO KAITEN NAGE UCHI KAITEN NAGE
YOKOMEN UCHI	IKKYO (Omote e Ura) NIKYO (Omote e Ura) SANKYO (Omote e Ura) UCHI KAITEN SANKYO (Omote e Ura)
CHUDAN TSUKI	IKKYO (Omote e Ura) NIKYO (Omote e Ura) SANKYO (Omote e Ura) UCHI KAITEN SANKYO (Omote e Ura)
KATATEDORI	SANKYO (Omote e Ura) UCHI KAITEN SANKYO (Omote e Ura) UCHI KAITEN NAGE SOTO KAITEN NAGE SUMI OTOSHI
KATATERYOTEDORI (MOROTEDORI)	IKKYO (Omote e Ura) IRIMI NAGE KOTE GAESHI UDE KIME NAGE
RYOTEDORI	NIKYO (Omote e Ura) SANKYO (Omote e Ura) IRIMI NAGE KOTE GAESHI UDE KIME NAGE
KATADORI	YONKYO (Omote e Ura) TEN CHI NAGE
RYOKATADORI	IKKYO (Omote e Ura) NIKYO (Omote e Ura) SANKYO (Omote e Ura)



3° KYU**• USHIRO WAZA**

RYOTEDORI

*KOKYU NAGE**IKKYO (Omote e Ura)**NIKYO (Omote e Ura)**SANKYO (Omote e Ura)**SHIHO NAGE (Omote e Ura)**KOTE GAESHI**IRIMI NAGE***• SUWARI WAZA**

SHOMEN UCHI

*NIKYO (Omote e Ura)**SANKYO (Omote e Ura)**KOTE GAESHI**SOTO KAITEN NAGE*

KATADORI

*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)

2° KYU Programma tecnico per il conseguimento del 2° KYU

<i>Tipo di attacco</i>	<i>Tecnica da eseguire</i>
SHOMEN UCHI	GOKYO (Omote e Ura) ROKYO/HIJI KIME OSAE
YOKOMEN UCHI	YONKYO (Omote e Ura) TEN CHI NAGE KOKYU NAGE
CHUDAN TSUKI	YONKYO (Omote e Ura) SOTO KAITEN NAGE ROKYO/HIJI KIME OSAE SUMI OTOSHI
JODAN TSUKI	IKKYO (Omote e Ura) NIKYO (Omote e Ura) SANKYO (Omote e Ura) UCHI KAITEN SANKYO (Omote e Ura)
KATATEDORI	YONKYO (Omote e Ura) ROKYO/HIJI KIME OSAE
KATATORI	UCHI KAITEN SANKYO (Omote e Ura)
KATATERYOTEDORI	NIKYO (Omote e Ura) SANKYO (Omote e Ura) UCHI KAITEN SANKYO (Omote e Ura) ROKYO/HIJ IKIME OSAE SHIHO NAGE (Omote e Ura) JUJI GARAMI NAGE
RYOTEDORI	SHIHO NAGE (Omote e Ura) HIJI KIME OSAE UCHI KAITEN SANKYO (Omote e Ura) UCHI KAITEN NAGE JUJI GARAMI NAGE
RYOKATADORI	YONKYO (Omote e Ura) IRIMI NAGE TEN CHI NAGE
MUNEDORI	IKKYO (Omote e Ura) NIKYO (Omote e Ura) SANKYO (Omote e Ura) ROKYO/HIJI KIME OSAE



2° KYU

KATADORI MENUCHI

IKKYO (Omote e Ura)
NIKYO (Omote e Ura)
SANKYO (Omote e Ura)
YONKYO (Omote e Ura)

• **USHIRO WAZA**

RYOTEDORI

YONKYO (Omote e Ura)
UDE KIME NAGE
ROKYO/HIJI KIME OSAE
JUJI GARAMI NAGE
KOKYU NAGE

RYOKATADORI

IKKYO (Omote e Ura)
NIKYO (Omote e Ura)
SANKYO (Omote e Ura)

• **HANMI HANTACHI WAZA**

KATATEDORI AIHANMI

IKKYO (Omote e Ura)
IRIMI NAGE
KOTE GAESHI

• **SUWARI WAZA**

SHOMEN UCHI

YONKYO (Omote e Ura)
GOKYO
ROKYO/HIJI KIME OSAE

KATADORI

YONKYO (Omote e Ura)

RYOKATADORI

IKKYO (Omote e Ura)
NIKYO (Omote e Ura)
SANKYO (Omote e Ura)
SOTO KAITEN NAGE

• **BUKI WAZA**

San Ju Ichi No Kumi Jo awase

(31 Jo Kata con Uchijo)

Kimusubi No Tachi

Kata a due con bokken)

Kumi Jo

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

Kumi Tachi

(Kumi Tachi 3 - 4 - 5)



1° KYU**Programma tecnico per il conseguimento del 1° KYU**

<i>Tipo di attacco</i>	<i>Tecnica da eseguire</i>
SHOMEN UCHI	SHIHO NAGE (Omote e Ura) KOKYU NAGE TEN CHI NAGE UDE KIME NAGE KOSHI NAGE
YOKOMEN UCHI	GOKYO (Omote e Ura) ROKYO/HIJI KIME OSAE UCHI KAITEN NAGE SOTO KAITEN NAGE
CHUDAN TSUKI	GOKYO (Omote e Ura) KOKYU NAGE SHIHO NAGE (Omote e Ura) UDE KIME NAGE UDE GARAMI
JODAN TSUKI	YONKYO (Omote e Ura) GOKYO (Ura) ROKYO/HIJI KIME OSAE SHIHO NAGE (Omote e Ura) IRIMI NAGE KOTE GAESHI
KATATERYOTEDORI	YONKYO (Omote e Ura)
RYOTEDORI	KOKYU NAGE JUJI GARAMI NAGE KOSHI NAGE 3 forme
RYOKATADORI	KOKYU NAGE
KATADORI MENUCHI	SHIHO NAGE (Omote e Ura) IRIMI NAGE KOTE GAESHI
MUNEDORI	NIKYO (Omote e Ura) UCHI KAITEN SANKYO (Omote e Ura) IRIMI NAGE
MUNEDORI MENUCHI	IKKYO (Omote e Ura) NIKYO (Omote e Ura) SANKYO (Omote e Ura) YONKYO (Omote e Ura) ROKYO/HIJI KIME OSAE JUJI GARAMI NAGE

1° KYU**• USHIRO WAZA**

RYOKATADORI

*IRIMI NAGE
KOTE GAESHI
KOKYU NAGE*

RYOTEDORI

*AIKI OTOSHI
KOSHI NAGE*

KATATEDORI KUBISHIME

*IKKYO (Omote e Ura)
SANKYO (Omote e Ura)
ROKYO/HIJIKIME OSAE*

USHIRO ERIDORI

*IKKYO (Omote e Ura)
NIKYO (Omote e Ura)
SANKYO (Omote e Ura)
ROKYO/HIJI KIME OSAE***• HANMI HANTACHI WAZA**

KATATEDORI

*IKKYO (Omote e Ura)
SHIHO NAGE (Omote e Ura)
UCHI KAITEN NAGE
SOTO KAITEN NAGE
SUMI OTOSHI*

RYOTEDORI

*SHIHO NAGE (Omote e Ura)***• SUWARI WAZA**

SHOMEN UCHI

JIIYU WAZA (Omote e Ura)

RYOKATADORI

*YONKYO (Omote e Ura)
KOKYU NAGE*

KATADORI MENUCHI

*IRIMI NAGE
KOTE GAESHI
JUJI GARAMI NAGE***• BUKI WAZA**

Ju San No Jo Awase

(armonizzazione del kata 13)

Ken Tai Jo No Awase

*(armonizzazione del ken e del jo)
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 PER IL CONSEGUIMENTO DEI GRADI DAN

È essenziale una buona conoscenza di tutto il programma tecnico KYU
a cui si aggiungono TANTO DORI, JO DORI, TACHI DORI, NIN NI DORI, JIYUWAZA E RANDORI

Programma tecnico SHO DAN (1° Dan)

<i>Tipo di attacco</i>	<i>Tecnica da eseguire</i>
KATATEDORI	TAI NO HENKA
MOROTEDORI	KOKYU HO, 3 forme
KATADORI	SHIHO NAGE (Omote e Ura) KOTE GAESHI IRIMI NAGE
RYOTEDORI	KOKYU NAGE, 3 forme
KATATEDORI	KOSHI NAGE, 2 forme
SHOMEN UCHI	KOSHI NAGE
YOKOMEN UCHI	KOSHI NAGE
CHUDAN TSUKI	ROKYO/HIJI KIME OSAE
• USHIRO WAZA	
RYOTEDORI	KOTE GAESHI E KOKYU NAGE
• HANMI HANTACHI WAZA	
SHOMEN UCHI	IRIMI NAGE KOTE GAESHI KAITEN NAGE
• SUWARI WAZA	
KATADORI	KATAME WAZA
• JO E TACHI DORI	3 forme HAYHANMI e 3 forme GYAKUHANMI
• TANTO DORI	GOKYO (Omote e Ura) KOTE GAESHI
• BUKI WAZA	JO E KEN SUBURI KEN AWASE - 7 JO BARAI SAN JU ICHI NO JO KATA (31) JU SAN NO JO KATA (13) HAPPO TSUKI - HAPPO GIRI

無
所
得

Senza scopo
Musho Tuku



Programma tecnico NI DAN (2° Dan)

Tipo di attacco

Tecnica da eseguire

MOROTEDORI

KOKYU HO 5 FORME
JUJI NAGE

SHITA KARA UE NI (dal basso verso l'alto):
IKKYO - NIKYO - SANKYO

UE KARA SHITA NI (dall'alto verso il basso):
IRIMI NAGE - UDE KIMI NAGE

KATADORI

JUJI NAGE
IKKYO (Omote e Ura)
NIKYO (Omote e Ura)
SANKYO (Omote e Ura)

SHOMEN UCHI

KATAME WAZA
IRIMI NAGE

• USHIRO WAZA

RYOTETORI

JIJU WAZA

RYOKATADORI

AIKI OTOSHI (Omote e Ura)

• TANTO DORI

6 forme

• JO DORI

6 forme

• TACHI DORI

6 forme

• RANDORI CON 4 UKE

• BUKI WAZA

SAN JU ICHI NO JO KATA AWASE
KUMI JO 1 - 2 - 3 - 4 - 5
KUMI TACHI 1 E 2 CON HENKA



Ki



Programma tecnico SAN DAN (3° DAN)

Tipo di attacco

KATATEDORI USHIRO KUBISHIME

KATADORI MENUCHI

• NIN NI DORI

• TANTO DORI - JO DORI - TACHI DORI

• RANDORI

• BUKI WAZA

Tecnica da eseguire

SANKYO (Omote e Ura)
KOSHI NAGE
KOKYU NAGE

KATAME WAZA
IRIMI NAGE
KAITEN NAGE

KOKYU NAGE, 3 forme

JYU WAZA

JU SAN NO JO KATA AWASE
KUMI JO 6 - 7 - 8 - 9 - 10
5 KUMI TACHI
KI MUSUBI NO TACHI

初心不忘

*Non dimenticare
lo spirito
del principiante*

*Sho Shin Wasaru
Bekarazu*



Programma tecnico YON DAN (4° DAN)

Tipo di attacco

SHOMEN UCHI - YOKOMEN UCHI

- JIYU WAZA CON 4 UKE

- SUWARI WAZA E HANMI HANTACHI WAZA

KATATEDORI

SHOMEN UCHI

- CONDURRE UNA PARTE DI LEZIONE

- TESI SU ARGOMENTO A SCELTA

- BUKI WAZA

JU SAN NO JO KATA IN FORMA KUMI

KEN TAI NO JO

KEN NO RIAI

Tecnica da eseguire

JIYU WAZA

*Un uke con tanto, un uke con jo,
un uke con bokken, un uke a mani nude*

Katame waza - jiyu waza

Katame waza - jiyu waza



Vacuità

Ku



*Tecniche ed esercizi non compresi nel programma d'esame,
utili per approfondire ed ampliare la pratica*

JUGO NO JO KATA

(15 movimenti)

JUSHICHI NO JO KATA

(17 movimenti)

JUHACHI NO JO KATA

(18 movimenti, vecchia forma del jusan no jo kata)

SANJUNI NO JO KATA

(32 movimenti, (vecchia forma del sanjuichi no jo kata)

KEN TAI NO JO

(10 forme, in seguito sostituite dalle 7 forme attuali)

RENRAKU WAZA

Concatenazione di tecniche in sequenza, da eseguire in modo fluido.
Esempi di sequenza:

TAIJUTSU

1) ikkyo - kotegashi - irimiage

2) Ikkyo - Shiho nage - Nikkyo

- Sankyo - Kotegaeshi - Kaiten nage

- Irimi nage - Yonkyo - Koshi nage

- Tenchi nage - Shiho nage

- Caricamento schiena a schiena.

BUKI WAZA

3) jo barai nana hon renraku

4) kumitachi renraku

5) kumi jo renraku

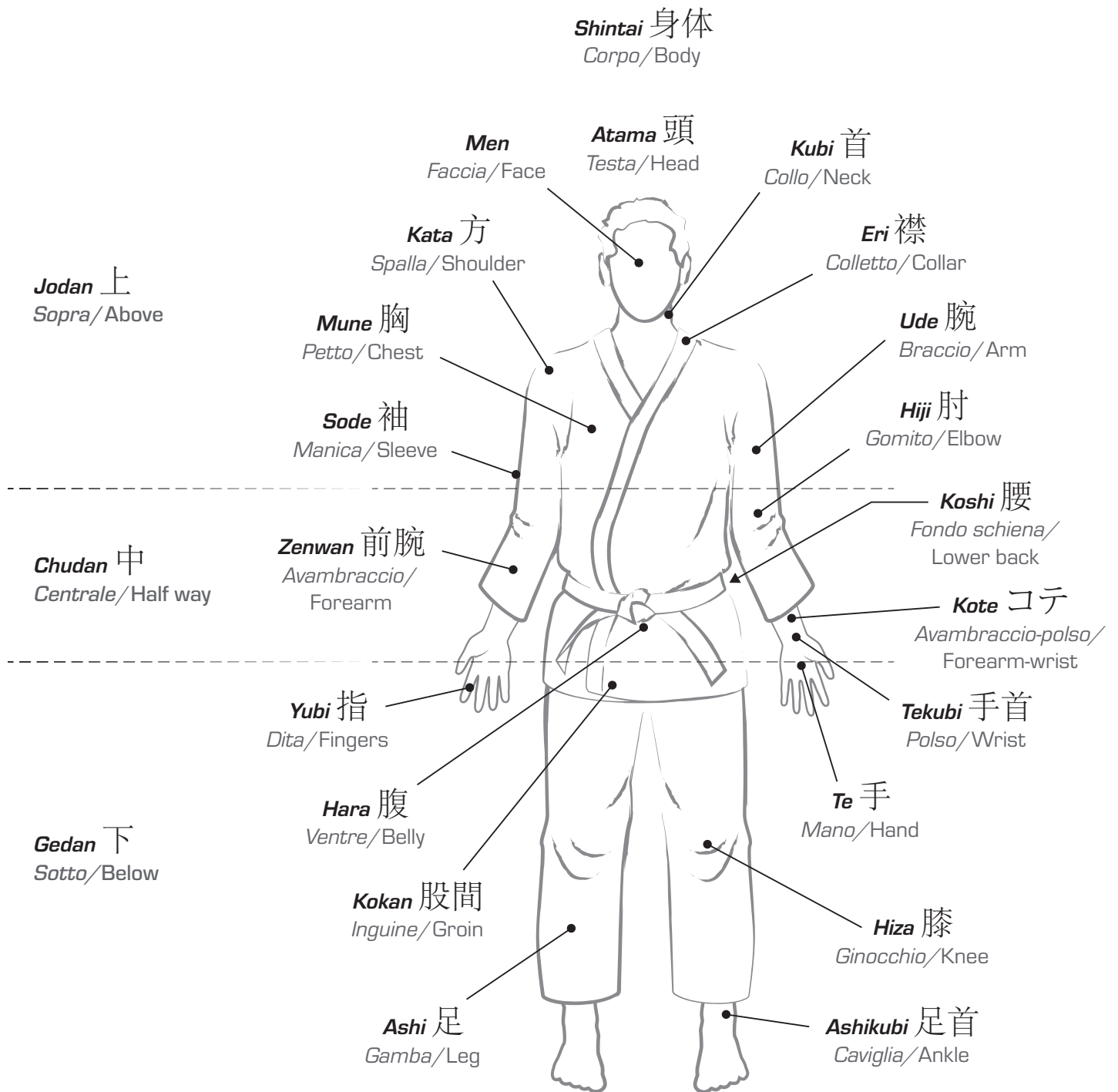


Mai smettere di imparare



武
座
合
氣





正勝吾勝勝速日



*La vera vittoria
è quella su sé stessi,
qui e ora*

*Masakatsu Agatsu
Katsu Ayabi*

Pubblicazione ad uso interno di ShobuAiki A.S.D.

Le calligrafie riprodotte sono state realizzate in originale dal maestro Bruno Brugnoli

