

SHINSA

(Dopo almeno 4 mesi di pratica)

COMPORTAMENTO E RISPETTARE LE REGOLE DEL DOJO

KI TEST

- 1) Braccia su (tenere il soffitto)
- 2) Toccare le pareti
- 3) Buona postura in piedi, in seiza, ed in agura
(salire e scendere con la gamba corretta, cambiare da seiza ad agura e viceversa e in modo corretto)
- 4) Saluto in piedi (posizione e ritmo corretti)
- 5) Saluto in seiza (posizione e ritmo corretti)
- 6) Salire in piedi **comminare** (giusta postura, giusto ritmo, con test finale)

HITORI WAZA

- 1) Saper legarsi la cintura
- 2) Zempo kaiten undo (3 "tartarughe")
- 3) Ushiro ukemi undo (3 per lato partenza seiza)
- 4) Shikko (avanti)

CINTURA GIALLA

(Minimo 6 mesi di pratica dopo aver superato l'esame precedente)

KI TEST

- 1) in piedi braccia su e braccia giù (test alle braccia)
- 2) seiza braccia su e braccia giù (test alle braccia)
- 3) braccio impiegabile

HITORI WAZA

- 1) Ushiro ukemi undo (3 per parte)
- 2) Zempokaiten undo (3 per parte)
- 3) Udefuri undo
- 4) Udefuri chuyaku undo

KUMI WAZA

- 1) katatekosadori kokyu nage
- 2) munatsuki koteoroshi
- 3) zagi ryotedori kokyu nage

CINTURA ARANCIONE

(Minimo 12 mesi di pratica dopo aver superato l'esame precedente)

- KI TEST**
- 1) In piedi braccia su e braccia giù (test alle braccia ed al corpo)
 - 2) Seiza braccia su e braccia giù (test alle braccia ed al corpo)
 - 3) Seiza (test alle braccia)
 - 4) Augura (test alle braccia)
 - 5) Seduti in seiza, con braccia alzate, salire in piedi (test alle braccia)
 - 6) Braccio impiegabile

- HITORI WAZA**
- 1) Tenshin undo (katatedori)
 - 2) Sayu undo
 - 3) Sayu chuyaku undo
 - 4) Udemawashi undo (piegando le gambe)
 - 5) Shikko avanti - indietro

- KUMI WAZA**
- 1) Katatedori tenshin kokyu nage
 - 2) Katatedori ryotemochi kokyunage udemawashi
 - 3) Katatedori ryotemochi koteoroshi
 - 4) Munatsuki ikkyo

CINTURA VERDE

(Minimo 12 mesi di pratica dopo aver superato l'esame precedente)

KI TEST

- 1) In piedi (test al corpo)
- 2) Seiza (test al corpo)
- 3) Agura (test al corpo)
- 3) Da seiza ad augura (test al corpo)
- 4) Da seiza alzarsi in piedi (test al corpo)
- 5) Braccio impiegabile
- 6) Braccio insollevabile
- 7) Braccio e gamba su
- 8) Camminare inviando il Ki (ostacolo)

HITORI WAZA

- 1) Kotegaeshi undo
- 2) Hamni-gyakuhanmi undo
- 3) Ikkyo undo
- 3) Tenshin undo
- 4) Shikko tenshin

KUMI WAZA

- 1) Katatedori shihonage (irimi/tenshin)
- 2) Katatedori kokyunage (liberarsi dalla presa)
- 2) Shomenuchi kokyunage
- 3) Shomenuchi koteoroshi
- 4) Shomenuchi ikkyo
- 5) Shomenuchi zemponage
- 6) Suwariwaza munatsuki koteoroshi

CINTURA BLU

(Minimo 12 mesi di pratica dopo aver superato l'esame precedente)

KI TEST

- 1) In piedi, braccia su (test laterale)
- 2) Piegati in avanti
- 3) Piegati all'indietro
- 4) Passo avanti e passo indietro (lentamente e con ritmo, con test finale)
- 5) Respirazione in seiza

HITORI WAZA

- 1) Funakogi undo
- 2) Tekubikosa undo (basso e alto)
- 3) Ushiro ryotetori zenshin undo
- 4) Ushiro ryotetori koshin undo

KUMI WAZA

- 1) Katadori ikkyo (irimi - tenshin)
- 2) Ryotedori Kokyunage (sayu undo)
- 3) Ryotedori zemponage
- 4) Ushiro ryotedori kokyunage
- 5) Ushiro ryotedori koteoroshi
- 6) Ushiro ryotedori ikkyo tenshin
- 7) Bokkendori: shomenuchi kokyunage
- 8) Bokkendori: shomenuchi koteoroshi
- 9) Niningake: katatedori, ryotedori, ushiro Ryotedori

I ESAME DI KI

(Minimo 12 mesi di pratica dopo aver superato l'esame precedente)

- 1) In piedi con le braccia giù (test al braccio nelle due direzioni)
- 2) In seiza (test alla mano)
- 3) In agura (test alla mano)
- 4) In piedi braccio avanti palmo della mano verso il basso (test sotto al gomito)
- 5) In piedi con un piede avanti (test frontale)
- 6) Flessi all'indietro (test davanti)
- 7) Piegati avanti (test da dietro e davanti)
- 8) Camminare inviando il KI (ostacolo)
- 9) In piedi braccio avanti e gamba alzata (test al braccio)
- 10) Sedersi seiza e alzarsi in piedi (test dietro e davanti o viceversa)
- 11) Respirazione in seiza
- 12) Kenko taiso con il jo (eseguire gli esercizi mantenendo armonia e giusto ritmo con il contare dell'esaminatore)

CINTURA MARRONE

(Minimo 12 mesi di pratica dopo aver superato l'esame precedente)

KI TEST

- 1) Bokken chudan,
- 2) Bokken jodan
- 3) Te musubi respirazione

HITORI WAZA

- 1) Sankyo undo
- 2) Nikkyo undo
- 3) Hamni-gyakuhanmi undo
- 4) Zengo undo
- 5) Happo undo

KUMI WAZA

- 1) Suwariwaza shomenuchi ikkyo (irimi - tenshin)
- 2) Yokomenuchi kokyunage
- 3) Yokomenuchi koteoroshi
- 4) Yokomenuchi shihonage (irimi - tenshin)
- 5) Yokomenuchi zemponage
- 6) Jodori: munatsuki tsukigaeshi
- 7) Jodori: munatsuki zemponage
- 8) Sanningake: yokomenuchi

BOKKEN HAPPO GIRI (da soli)

JO KATA 1

II ESAME DI KI

(Minimo 12 mesi di pratica dopo aver superato l'esame precedente)

- 1) In piedi braccia su e braccia giù (test laterale)
- 2) In seiza (test laterale)
- 3) In agura (test laterale)
- 4) In piedi con piede e braccio avanti (test tirando il polso)
- 6) In piedi con un piede avanti (test laterale)
- 7) Appoggiarsi al partner, flessi all' indietro (test davanti e laterale)
- 8) Appoggiarsi al partner, piegato avanti (test alle braccia nelle due direzioni)
- 9) Corpo insollevabile
- 10) Camminare avanti essendo tenuti da dietro
- 11) In agura spinta dal davanti sulle spalle
- 12) Sollevare entrambe le braccia (test alla schiena)
- 13) Sedersi seiza e alzarsi in piedi (test dietro e davanti)
- 15) Respirazione in seiza
- 16) Kenko taiso (l'esaminato conta con il giusto ritmo)

CINTURA NERA

(Minimo 12 mesi di pratica dopo aver superato l'esame precedente)

KUMI WAZA

- 1) Katatedori 5 tecniche
- 2) Munatsuki 5 tecniche
- 3) Katetedorori ryotemochi 5 tecniche
- 4) Yokomenuchi 5 tecniche
- 5) Tantodori 5 tecniche
- 6) Jo kata 1 con partner
- 7) Bokken happogiri con partner
- 8) Sanningake: attacco libero

PROGRAMMA
PROGRAMMA
ESAME
BIMBI E RAGAZZI



氣の研究会
KI NO KENKYUKAI ITALIA
U I S P AREA DISCIPLINE ORIENTALI

田舎道場
INAKA DOJO 田舎道場
INAKA DOJO - MOGLIANO V.TO