

# A.I.A.B. PROGRAMMA TECNICO 1° KYU



**TECNICHE IN KI HON e KI NO NAGARE**  
(prese in statica e su attacchi in dinamica)

<b>SUWARI WAZA</b>	(tecniche con tori e uke in seiza)	
AWASE (unione)	(contatto con la mano reciproca)	IKKYO - NIKYO - SANKYO - YONKYO (destro e sinistro, omote e ura)
YOKOMEN UCHI	(attacco alla tempia)	GOKYO
RYOTE DORI	(presa ai due polsi)	KOKYU HO

<b>HANMI HANTACHI WAZA</b>	(tecniche con tori in seiza e uke in piedi)	
KATATE DORI HANMI	(presa ad un polso)	NAGE WAZA
RYOTE DORI	(presa ai due polsi)	JIYU WAZA
KATATE RYOTE DORI	(presa ad un polso con entrambe le mani)	KOKYU NAGE

<b>TACHI WAZA</b>	(tecniche con tori e uke in piedi)	
KATATE DORI HANMI	(presa ad un polso)	KOKYU NAGE (irimi e tenkan) 2 forme
KATATE DORI HANMI	(presa ad un polso)	SHIHO NAGE (omote e ura)
KATATE DORI HANMI	(presa ad un polso)	UCHI KAITEN NAGE (interno)
KATATE DORI HANMI	(presa ad un polso)	SOTO KAITEN NAGE (esterno)
KATATE DORI AIHANMI	(presa con una mano al polso	IRIMINAGE
KATATE DORI AIHANMI	reciproco)	KOTEGAESHI
KATATE DORI AIHANMI	" "	KOKYU NAGE (irimi e tenkan)
RYOTE DORI	(presa ai due polsi)	TENCHI NAGE
RYOTE DORI	(presa ai due polsi)	AIKI NAGE
RYOTE DORI	(presa ai due polsi)	KOSHI NAGE (1 forma)
KATATE RYOTE DORI	(presa con due mani al polso)	UDE KIME NAGE
KATATE RYOTE DORI	(presa con due mani al polso)	KOSHI NAGE (2 forme)
KATA DORI	(presa con una mano alla spalla)	NIKYO - SANKYO
KATA DORI	(presa con una mano alla spalla)	KOKYU NAGE (irimi e tenkan)
CHUDAN TSUKI	(pugno a livello medio, petto)	UDE GARAMI
CHUDAN TSUKI	(pugno a livello medio, petto)	USHIRO KIRI OTOSHI
SHOMEN UCHI	(colpo centrale alla testa)	KOTE GAESHI
SHOMEN UCHI	" " " "	AIKI NAGE
YOKOMEN UCHI	(colpo laterale esterno alla testa)	UDE KIME NAGE
YOKOMEN UCHI	" " " "	SHIHO NAGE
SOTO MEN UCHI	(colpo laterale Interno alla testa)	SUMI OTOSHI

<b>USHIRO WAZA</b>	(tecniche con attacco da dietro)	
RYOTE DORI	(ad entrambi i polsi)	SHIHO NAGE
RYOTE DORI	(ad entrambi i polsi)	KOKYU NAGE
RYO KATA DORI	(ad entrambi le spalle)	AIKI OTOSHI
KATATE DORI KUBI SHIME	(ad un polso e strangolando)	SANKYO -KOTEGAESHI

# A.I.A.B. PROGRAMMA TECNICO 1° KYU



---

## **AIKI JO**

KATA: KATA M° KOBAYASHI (primi 5 colpi)

KUMI JO : Choku tsuki - Kaeshi tsuki - Furi komi

---

## **AIKI KEN**

KATA: HAPPO GIRI (*tagliare nelle otto direzioni*)

KUMI TACHI: Studio delle Distanze e Profili

Matsu no tachi - Ume no Tachi - Take no tachi

---

## **RANDORI**

3 Uke

*(controllo degli Uke e tecniche libere)*

---

## **NOTE:**

L'allievo deve dimostrare la conoscenza delle tecnica sviluppata nel tempo di un attacco reale ed eseguirla con sicurezza e tranquillità.

La tecnica si esegue nella forme Omote e Ura e Irimi e Tenkan. L'allievo può ricoprire il ruolo di Uke e deve sapere attaccare a mani nude.

Nel randori è Tori che determina lo spazio- tempo tecnico per controllare Uke usando spostamenti e tecniche.