

A.I.A.B. PROGRAMMA TECNICO 3° DAN (SANDAN)



TECNICHE IN KI NO NAGARE (in movimento)

SUWARI WAZA	(tecniche con tori e uke in seiza)	
SHOMEN UCHI	(colpo centrale alla testa)	KOKYU NAGE - KOTE GAESHI - IRIMI NAGE - SHIHO NAGE (destro e sinistro, omote e ura)
MUNE DORI	(presa al petto)	NIKYO - SANKYO (rovescio)
RYOTE DORI	(presa ai due polsi)	KOKYU HO
HANMI HANTACHI WAZA	(tecniche con tori in seiza e uke in piedi)	
KATATE DORI HANMI	(presa ad un polso)	NAGE WAZA - KOTE GAESHI - KATAME WAZA
KATATEDORI AIHANMI	(presa al polso reciproco)	NAGE WAZA - SANKYO URA
RYOTE DORI	(presa ai due polsi)	JIYU WAZA (tecniche libere)
KATATE RYOTE DORI	(presa a due mani ad un polso)	KOKYU NAGE - AIKI NAGE
RYO KATA DORI - MUNE DORI	(presa a due mani alle spalle - ad una mano)	AIKI NAGE
TACHI WAZA	(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)	UCHI KAITEN NAGE (interno)
KATATE DORI HANMI	(presa ad un polso)	SOTO KAITEN NAGE (esterno)
KATATE DORI HANMI	(presa ad un polso)	KOSHI NAGE (2 forme)
KATATE DORI AIHANMI	(presa con una mano al polso)	KOSHI NAGE (2 forme)
KATATE DORI AIHANMI	reciproco)	IRIMI NAGE (seconda forma kaiten)
KATATE DORI AIHANMI	" "	KOTEGAESHI (con meguri - forme dirette)
KATATE DORI AIHANMI	" "	KOKYU NAGE (irimi e tenkan) 2 forme
RYOTE DORI	(presa ai due polsi)	TENCHI NAGE (3 forme, 1 diretta, 2 tenkan)
RYOTE DORI	(presa ai due polsi)	AIKI NAGE - KOSHINAGE (2 forme)
KATATE RYOTE DORI	(presa con due mani al polso)	UDE KIME NAGE
KATATE RYOTE DORI	(presa con due mani al polso)	SHIHONAGE - JUJI GARAMI
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)
KATA DORI MENUCHI	(" " " e colpo alla testa)	JUJI GARAMI
CHUDAN TSUKI	(pugno a livello medio, petto)	UDE GARAMI-KOTEGAESHI-USHIRO KIRI OTOSHI
SHOMEN UCHI	(colpo centrale alla testa)	KOTE GAESHI
MAE RYO KATA DORI	(presa a due mani al petto)	KOKYU NAGE
YOKOMEN UCHI	(colpo laterale esterno alla testa)	UDE KIME NAGE
YOKOMEN UCHI	" " " "	SHIHO NAGE (omote - ura)
SOTO MEN UCHI	(colpo laterale Interno alla testa)	SUMI OTOSHI
KAESHI WAZA	(controtecniche)	
NIKYO		NIKYO (5 forme)
SANKYO		SANKYO (2 forme)
KOTE GAESHI		IRIMI NAGE
SHIHO NAGE		SHIHO NAGE
IKKYO		AIKI NAGE

A.I.A.B. PROGRAMMA TECNICO 3° DAN (SANDAN)



USHIRO WAZA	(tecniche con attacco da dietro)	
RYOTE DORI	<i>(presa ad entrambi i polsi)</i>	SHIHO NAGE - JUJI GARAMI - KOSHI NAGE
RYO KATA DORI	<i>(ad entrambe le spalle)</i>	AIKI OTOSHI
KATATE DORI KUBI SHIME	<i>(ad un polso e strangolando)</i>	SANKYO - KOSHI NAGE -KOTEGAESHI
ERI DORI	<i>(al bavero)</i>	KOKYU NAGE (2 forme)

FUTARI DORI	<i>(2 Uke afferrano Tori in presa di kata ryote dori)</i>	KOKYU - NIKYO - SHIHONAGE
NININ DORI	3 Uke - KOKYU e una tecnica libera	

TANTO DORI	(attacchi con il coltello)	
SHOMEN UCHI	<i>(si prevede di cambiare</i>	IKKYO - KOTEGAESHI - UDE GARAMI
YOKOMEN UCHI	<i>la posizione del tanto</i>	GOKYO - SHIHO NAGE
SOTOMEN UCHI	<i>impugnando con la punta</i>	SANKYO
CHUDAN TSUKI	<i>verso l'alto e verso il basso)</i>	HIJI KIME OSAE - UDE HISHIGI

AIKI JO

KATA:	KATA M° KOBAYASHI
	1° e 2 KATA M° SAVEGNAGO
KUMI JO :	Choku tsuki - Kaeshi tsuki - Furi komi (a due, controllo di Uke, del jo e del centro) Choku tsuki - Kaeshi tsuki - Furi komi (scambi in shomen - toma katate uchi- asso no kamae) 1^ Parte KATA M° KOBAYASHI
JO DORI:	<i>(forme di difesa da jo)</i> 6 tecniche (Kokyu irimi e tenkan, nage waza)
JO NAGE:	<i>(forme di difesa con il jo)</i> 6 tecniche (shihonage, nikyō, kotegaeshi, ude garami, nage waza)

AIKI KEN

KATA:	HAPPO GIRI (tagliare nelle otto direzioni) MAE HAPPO GIRI (difronte, tagliare gli otto angoli) M° SAVEGNAGO
KUMI TACHI:	Matsu no tachi - Ume no Tachi - Take no tachi - Furi komi tsuki - Yoko giri Scambio di Uke nagashi (tre dall'alto e tre dal basso + Yoko ichi min ji) 3 KATA AIAB : Ma Ai - Makiotoshi - Soraga Kata
TACHI DORI:	<i>(forme di difesa da spada)</i> 6 tecniche (iriminage, ude kime nage, kotegaeshi, shihonage,...)

RANDORI	4 Uke	<i>(controllo degli Uke e tecniche libere)</i>
----------------	-------	--

NOTE:

Prestare particolare attenzione alle posizioni: il busto eretto, i profili corretti, il centro stabile;
alla forma: nel saluto, nel finire le tecniche, nel deporre le armi a Uke durante le tecniche;
alle tecniche: movimenti fluidi, continui, precisi, non necessariamente veloci ma efficaci.
all'atteggiamento: marziale ma positivo, energico, sereno e di assoluto controllo del partner e della situazione.