

A.I.A.B. PROGRAMMA TECNICO 4° DAN (YONDAN)



TECNICHE IN KI NO NAGARE (in movimento)
(No Katamewaza)

SUWARI WAZA **forme libere** (tecniche con tori e uke in seiza)

HANMI HANTACHI WAZA **Forme libere** (tecniche con tori in seiza e uke in piedi)

Esempi indicativi di possibilità:

KATATE DORI HANMI	<i>(presa ad un polso)</i>	NAGE WAZA - KOTE GAESHI - KATAME WAZA
KATATEDORI AIHANMI	<i>(presa al polso reciproco)</i>	NAGE WAZA - SANKYO URA
RYOTE DORI	<i>(presa ai due polsi)</i>	JIYU WAZA (tecniche libere)
KATATE RYOTE DORI	<i>(presa a due mani ad un polso)</i>	KOKYU NAGE - AIKI NAGE
RYO KATA DORI - MUNE DORI	<i>(presa a due mani alle spalle - ad una mano)</i>	AIKI NAGE

TACHI WAZA **Forme libere** (tecniche con tori e uke in piedi)

Esempi indicativi di possibilità:

RYOTE DORI	<i>(presa ai due polsi)</i>	TENCHI NAGE (3 forme, 1 diretta, 2 tenkan)
RYOTE DORI	<i>(presa ai due polsi)</i>	AIKI NAGE - KOSHINAGE
KATATE RYOTE DORI	<i>(presa con due mani al polso)</i>	UDE KIME NAGE
KATATE RYOTE DORI	<i>(presa con due mani al polso)</i>	SHIHONAGE - JUJI GARAMI
KATATE RYOTE DORI	<i>(presa con due mani al polso)</i>	KOSHI NAGE (2 forme)
KATA DORI	<i>(presa con una mano alla spalla)</i>	NIKYO - SANKYO
KATA DORI	<i>(presa con una mano alla spalla)</i>	KOKYU NAGE (irimi e tenkan)
KATA DORI MENUCHI	<i>(" " " e colpo alla testa)</i>	JUJI GARAMI- KOSHI NAGE- SANKYO
CHUDAN TSUKI	<i>(pugno a livello medio, petto)</i>	UDE GARAMI-KOTEGAESHI-USHIRO KIRI OTOSHI
SHOMEN UCHI	<i>(colpo centrale alla testa)</i>	KOTE GAESHI
MAE RYO KATA DORI	<i>(presa a due mani al petto)</i>	KOKYU NAGE
YOKOMEN UCHI	<i>(colpo laterale esterno alla testa)</i>	UDE KIME NAGE
YOKOMEN UCHI	<i>" " " "</i>	SHIHO NAGE (omote - ura)
SOTO MEN UCHI	<i>(colpo laterale Interno alla testa)</i>	SUMI OTOSHI

KAESHI WAZA **Forme libere** (controtecniche)

Esempi indicativi di possibilità:

NIKYO	NIKYO (5 forme)
SANKYO	SANKYO (2 forme)
KOTE GAESHI	IRIMI NAGE
SHIHO NAGE	SHIHO NAGE
IKKYO	AIKI NAGE

USHIRO WAZA **Forme libere** (tecniche con attacco da dietro)

Esempi indicativi di possibilità:

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)

NININ DORI 3 Uke - KOKYU e una tecnica libera

A.I.A.B. PROGRAMMA TECNICO 4° DAN (YONDAN)



TANTO DORI **Facoltativo** (attacchi con il coltello)

Esempi indicativi di possibilità:

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 unito a KATA M° SAVEGNAGO (1° e 2° Kata)	
KUMI JO :	Choku tsuki - Kaeshi tsuki - Furi komi (scambi in shomen - toma katate uchi- asso no kamae)	
	1° parte KATA M° KOBAYASHI	
	1° KATA AIAB	
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, nikyo, kotegaeshi, ude garami, nage waza)	

AIKI KEN

KATA:	M° SAVEGNAGO	
KUMI TACHI:	Scambio di Uke nagashi (tre dall'alto e tre dal basso + Yoko ichi min ji)	
	4 KATA AIAB : Ma Ai - Makiotoshi - Soraga Kata - Uke Nagashi 2	
TACHI DORI	<i>(forme di difesa da spada)</i> 6 tecniche (iriminage, ude kime nage, kotegaeshi, shihonage,...)	

RANDORI 4 Uke *(controllo degli Uke e tecniche libere)*

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.