



**U.I.K.J. Grading Syllabus
(Yudansha)**

U.I.K.J. – Yudansha Grading Syllabus



SHO-DAN 1° Dan (1 anno)

Karate (Combattimento)

Kata

1. Tekki Shodan
2. Kanku Dai
3. Bassai Dai
4. Jion
5. 1 Kata superiore Shoto-Renmei

Bunkai

1. Kata Taikyoku
2. Kata Heian

Kumite (Ju kumite)

1. Tecniche di preparazione al kumite
2. Strategie del kumite
3. Kumite libero

Arbitraggio

Regolamento

Kobudo (Armi)

Kali

1. Khion
2. Kata
3. Kiso Kumite

Aikido (Leve & Proiezioni)

Aiki jjuwaza

1. Tecniche di base
2. Variazioni sulle tecniche di base

Aiki jo

Tutto

Aiki ken

Tutto

Judo (Grappling)

Kihon

Applicazione del Gokyo1

Kendo/Iaido (Spada)

Iaido

3 kata a scelta (Seitei iai / Musoshinden)

Self Defence / Krav Maga (Difesa personale)

Self Defence / Krav Maga

1. Preparazione fisica di base e psicofisica specifica
2. Tecniche di caduta
 - su proiezione - accidentali
3. Principali punti vulnerabili e pressioni dolorose

U.I.K.J. – Yudansha Grading Syllabus



NI-DAN 2° Dan (2 anni)

Karate (Combattimento)

Kata

1. Tekki Nidan
2. Enpi
3. Hangetsu
4. Jiin
5. Jitte
6. 2 Kata superiori Shoto-Renmei

Bunkai

1. 2 kata superiori
2. 1 kata superiore Shoto-Renmei

Kumite (Ju kumite)

1. Kumite libero
2. Tesi scritta

Arbitraggio

Regolamento

Kobudo (Armi)

Kama / Kusari

1. Khion
2. Kata
3. Kiso Kumite

Aikido (Leve & Proiezioni)

Aiki jjuwaza

1. Tecniche di base
2. Variazioni sulle tecniche di base

Aiki jo

Tutto

Aiki ken

Tutto

Judo (Grappling)

Kihon

Applicazione del Gokyo2

Kendo/Iaido (Spada)

Iaido

5 kata a scelta (Seitei iai / Musoshinden)

Kendo

1. Kirikaeshi
2. Gigeiko

Self Defence / Krav Maga (Difesa personale)

Self Defence / Krav Maga

Leve e lussazioni

U.I.K.J. – Yudansha Grading Syllabus



SAN-DAN 3° Dan (3 anni)

Karate (Combattimento)

Kata

1. Tekki Sandan
2. Kanku Sho
3. Bassai Sho
4. Nijushiho
5. Gankaku
6. 3 Kata superiori Shoto-Renmei

Bunkai

1. 3 kata superiori
2. 2 kata superiori Shoto-Renmei

Kumite (Ju kumite)

1. Kumite libero (Applicazione)
2. Tesi scritta

Teoria

Tesi scritta sul Budo

Kobudo (Armi)

Surucin / Hanbo

1. Khion
2. Kata
3. Kiso Kumite

Aikido (Leve & Proiezioni)

Aiki jjuwaza

1. Tecniche di base
2. Variazioni sulle tecniche di base

Aiki jo

Tutto

Aiki ken

Tutto

Judo (Grappling)

Kihon

Applicazione del Gokyo3

Kendo/Iaido (Spada)

Iaido

1. 6 kata a scelta (Seitei iai / Musoshinden)
2. Tesi scritta

Kendo

1. Gigeiko
2. Kata
3. Tesi scritta

Self Defence / Krav Maga (Difesa personale)

Self Defence / Krav Maga

1. Tecniche di percussione
 - a lunga – media - corta distanza
2. Posizioni difensive in piedi e a terra
3. Tecniche di impatto
 - calci – gomitate – ginocchiate – pugni

U.I.K.J. – Yudansha Grading Syllabus



YO-DAN 4° Dan (4 anni)

Karate (Combattimento)

Kata

1. Unsu
2. Chinte
3. Wankan
4. Meikyo
5. 4 Kata superiori Shoto-Renmei

Bunkai

1. 4 kata superiori
2. 3 kata superiori Shoto-Renmei

Kumite (Ju kumite)

1. Kumite libero (Applicazione)
2. Tesi scritta

Teoria

Tesi scritta sullo Shotokan

Kobudo (Armi)

Ieku / Kuwa

1. Khion
2. Kata
3. Kiso Kumite

Kyusho (Punti vitali)

Kyusho

Applicazioni

Aikido (Leve & Proiezioni)

Aiki jjuwaza

1. Tecniche di base
2. Variazioni sulle tecniche di base (con più avversari)

Aiki jo

Tutto

Aiki ken

Tutto

Judo (Grappling)

Kihon

Applicazione del Gokyo4

Kendo/Iaido (Spada)

Iaido

1. 7 kata a scelta (Seitei iai / Musoshinden)
2. Tesi scritta

Kendo

1. Gigeiko
2. Kata
3. Tesi scritta

Self Defence / Krav Maga (Difesa personale)

Self Defence / Krav Maga

1. Tecniche di difesa personale in piedi
 - fronte – lato – dietro - da prese - da strangolamenti - da bloccaggi
2. Tecniche di difesa personale a terra
 - fronte – antistupro – lato - da dietro - da bloccaggi - da calci

U.I.K.J. – Yudansha Grading Syllabus



GO-DAN 5° Dan (5 anni)

Karate (Combattimento)

Kata

1. **Gojushiho Dai**
2. **Gojushiho Sho**
3. **Sochin**
4. **5 Kata superiori Shoto-Renmei**

Bunkai

1. **5 kata superiori**
2. **4 kata superiori Shoto-Renmei**

Kumite (Ju kumite)

1. **Kumite libero (Applicazione)**
2. **Tesi scritta**

Teoria

Tesi scritta sullo Shoto-Renmei

Kobudo (Armi)

Tessen / Timbei

1. **Khion**
2. **Kata**
3. **Kiso Kumite**

Kyusho (Punti vitali)

Kyusho

Applicazioni

Aikido (Leve & Proiezioni)

Aiki jjuwaza

1. **Tecniche di base**
2. **Variazioni sulle tecniche di base** (con più avversari)

Aiki jo

Tutto

Aiki ken

Tutto

Judo (Grappling)

Kihon

Applicazione del Gokyo5

Kendo/Iaido (Spada)

Iaido

1. **12 kata a scelta (Seitei iai / Musoshinden)**
2. **Tesi scritta**

Kendo

1. **Gigeiko**
2. **Kata**
3. **Tesi scritta**

Self Defence / Krav Maga (Difesa personale)

Self Defence / Krav Maga

1. **Tecniche di difesa con armi**
 - bastone – coltello - arma da fuoco - contro più attacchi da singola persona o più
2. **Uso di oggetti comuni per difesa personale**
3. **Simulazioni di aggressioni**