



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

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**