



LEGENDA

P = da fermo

Av = in avanti

Dx = destra

Sx = sinistra

Vs = contro

U.I.K.J. Grading Syllabus (Mudansha)

U.I.K.J. – Mudansha Grading Syllabus



NANAKYU 7° Kyu (6 mesi)

Karate (Combattimento)

Kihon

1. **Jodan Oizuki** (Av)
2. **Age uke** (Av) – **Gyakutzuki** (P)
3. **Soto uke** (Av) – **Gyakutzuki** (P)
4. **Gedan barai** (Av) – **Gyakutzuki** (P)
5. **Uchi uke** (Av)
6. **Shuto uke** (Av)
7. **Mae geri** (Jodan) (Av)
8. **Yokogeri keage** (da kidadachi) (Av)
9. **Yokogeri kekomi** (da kidadachi) (Av)
10. **Uchi uke** (P) – **Mae geri** (Av) – **Gyakutzuki** (P)
(Gyakuashi)

Kata

1. **Taikyoku Godan (Omote e Ura)**
2. **Taikyoku Rokudan (Omote e Ura)**
3. **Heian Sandan**

Kumite (Sanbon Kumite)

(ATT) Jodan Oizuki - Chudan Oizuki

(DIF) Age uke – Uchi uke/Gyakuzuki(P)

(ATT) Jodan Oizuki - Chudan Oizuki – Chudan Maegeri

(DIF) Age uke – Soto uke – Gedan barai/Gyakuzuki(P)

Kobudo (Armi)

Jo

Suburi (2° SERIE)

Nunchaku

Hojoundo

Aikido (Leve & Proiezioni)

Kihon

1. **Shiho Nage**

2. **Kokyu Ho**

Judo (Grappling)

Kihon

Gokyo 2 (prime 4 waza)

Pil Sung (Combattimento)

Kata

Do san

Sparring

Drills 2/3