



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



KYU-KYU 9° Kyu (4 mesi)

Karate (Combattimento)

Kihon

Uchi Hachiji Dachi (P)

1. **Choku tsuki** (P)
2. **Age uke** (P)
3. **Soto uke** (P)
4. **Gedan barai** (P)
5. **Oizuki** (Av)

Zenkutsu dachi (Av)

6. **Age uke** (Av)
7. **Soto uke** (Av)
8. **Gedan barai** (Av)
9. **Mae geri** (Av)
10. **Mawatte** (Av) – **Gedan barai** (P)

Kata

1. **Taikyoku Shodan (Omote e Ura)**
2. **Taikyoku Nidan (Omote e Ura)**
3. **Heian Shodan**

Kumite (Gohon Kumite)

(ATT) Jodan Oizuki

(DIF) Age uke+Gyakutsuki (P) (dopo il 5° contrattacco)

Kamaete (senza tornare in Age uke)

Kobudo (Armi)

Jo

1. **Kamae**
2. **Khion**

Bo

Hojoundo

Aikido (Leve & Proiezioni)

Kihon

1. **Kamae**
2. **Seiza**
3. **Shikko**
4. **Waza**

Judo (Grappling)

Kihon

Gokyo 1 (prime 4 waza)

Pil Sung (Combattimento)

Kata

Chon ji

Sparring

Drills 1