



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 jijuwaza

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