



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

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 jijuwaza

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