



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

U.I.K.J. – Yudansha Grading Syllabus



YO-DAN 4° Dan (4 anni)

Karate (Combattimento)

Kata

1. Unsu
2. Chinte
3. Wankan
4. Meikyo
5. 4 Kata superiori Shoto-Renmei

Bunkai

1. 4 kata superiori
2. 3 kata superiori Shoto-Renmei

Kumite (Ju kumite)

1. Kumite libero (Applicazione)
2. Tesi scritta

Teoria

Tesi scritta sullo Shotokan

Kobudo (Armi)

Ieku / Kuwa

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 Gokyo4

Kendo/Iaido (Spada)

Iaido

1. 7 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 personale in piedi

- fronte – lato – dietro - da prese - da strangolamenti - da bloccaggi

2. Tecniche di difesa personale a terra

- fronte – antistupro – lato - da dietro - da bloccaggi - da calci