



**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 jjuwaza**

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

## U.I.K.J. – Yudansha Grading Syllabus



**NI-DAN 2° Dan** (2 anni)

**Karate** (Combattimento)

### **Kata**

1. Tekki Nidan
2. Enpi
3. Hangetsu
4. Jiin
5. Jitte
6. 2 Kata superiori Shoto-Renmei

### **Bunkai**

1. 2 kata superiori
2. 1 kata superiore Shoto-Renmei

**Kumite** (Ju kumite)

1. Kumite libero
2. Tesi scritta

### **Arbitraggio**

**Regolamento**

**Kobudo** (Armi)

### **Kama / Kusari**

1. Khion
2. Kata
3. Kiso Kumite

**Aikido** (Leve & Proiezioni)

### **Aiki jjuwaza**

1. Tecniche di base
2. Variazioni sulle tecniche di base

### **Aiki jo**

**Tutto**

### **Aiki ken**

**Tutto**

**Judo** (Grappling)

### **Kihon**

**Applicazione del Gokyo2**

**Kendo/Iaido** (Spada)

### **Iaido**

**5 kata a scelta (Seitei iai / Musoshinden)**

### **Kendo**

1. Kirikaeshi
2. Gigeiko

**Self Defence / Krav Maga** (Difesa personale)

### **Self Defence / Krav Maga**

**Leve e lussazioni**

## 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 jjuwaza**

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

## 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

## U.I.K.J. – Yudansha Grading Syllabus



**GO-DAN 5° Dan** (5 anni)

**Karate** (Combattimento)

### **Kata**

1. **Gojushiho Dai**
2. **Gojushiho Sho**
3. **Sochin**
4. **5 Kata superiori Shoto-Renmei**

### **Bunkai**

1. **5 kata superiori**
2. **4 kata superiori Shoto-Renmei**

**Kumite** (Ju kumite)

1. **Kumite libero (Applicazione)**
2. **Tesi scritta**

### **Teoria**

**Tesi scritta sullo Shoto-Renmei**

**Kobudo** (Armi)

### **Tessen / Timbei**

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 Gokyo5**

**Kendo/Iaido** (Spada)

### **Iaido**

1. **12 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 con armi**

- bastone – coltello - arma da fuoco - contro più attacchi da singola persona o più

2. **Uso di oggetti comuni per difesa personale**

3. **Simulazioni di aggressioni**