

PROGRAMMA TECNICO

v.1.2 6/11/10



Gokyu
Yonkyu
Sankyu
Nikyu
Ikkyu
Shodan
Nidan
Sandan
Yondan

www.atago.it

ATAGO Esame V° Kyu

Aiki taiso, tai sabaki, ushiro ukemi, mae ukemi, shikko

TACHIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

prese	tecniche	forma
katate dori katate dori ai hanmi morote dori	tai no henko tai no henko kokyu ho	kihon - ki no nagare ki no nagare kihon
<i>katatedori aihanmi</i> <i>katatedori aihanmi</i> <i>katatedori aihanmi</i> <i>katatedori aihanmi</i> <i>katatedori aihanmi</i>	<i>iriminage</i> <i>kotegaeshi</i> <i>dai Ikkyo omote - ura</i> <i>shihonage omote - ura</i> <i>uchikaiten Sankyo</i>	<i>kihon</i> <i>kihon</i> <i>kihon</i> <i>kihon</i> <i>kihon</i>

SUWARIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

shomenuchi	dai Ikkyo	omote - ura	kihon
ryotedori	kokyu ho		

ATAGO

ATAGO Esame IV° Kyu

Aiki taiso, tai sabaki, ushiro ukemi, mae ukemi, shikko

TACHIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

prese	tecniche	forma
katate dori katate dori ai hanmi morote dori	tai no henko tai no henko kokyu ho	<i>kihon - ki no nagare</i> <i>ki no nagare</i> <i>kihon</i>
shomenuchi shomenuchi shomenuchi shomenuchi	dai Ikkyo dai Nikyo kotegaeshi shihonage	omote - ura omote - ura omote - ura omote - ura
katatedori katatedori	shihonage dai Ikkyo	omote - ura omote - ura
katadori	dai Ikkyo	omote - ura

SUWARIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

shomenuchi shomenuchi	dai Ikkyo dai Nikyo	omote - ura omote - ura	<i>kihon</i> <i>kihon</i>
ryotedor	kokyu ho		

ATAGO

ATAGO Esame III° Kyu

Aiki taiso, tai sabaki, ushiro ukemi, mae ukemi, shikko

TACHIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

prese	tecniche	forma
katate dori katate dori ai hanmi morote dori	tai no henko tai no henko kokyu ho	<i>kihon - ki no nagare</i> <i>ki no nagare</i> <i>kihon</i>
shomenuchi shomenuchi shomenuchi shomenuchi	dai Ikkyo omote - ura dai Nikyo omote - ura dai Sankyo omote - ura uchikaiten Sankyo	<i>kihon</i> <i>kihon</i> <i>kihon</i> <i>kihon</i>
yokomenuchi yokomenuchi yokomenuchi yokomenuchi	iriminage kotegaeshi shihonage omote - ura udekiminage	<i>kihon</i> <i>kihon</i> <i>kihon</i> <i>kihon</i>
tsuki tsuki	udekiminage hijikimeosae	<i>kihon</i> <i>kihon</i>
katatedori katatedori	uchikaitenage sotokaitenage	<i>kihon</i> <i>kihon</i>
ryotedori ryotedori ryotedori ryotedori	udekiminage shihonage omote - ura tenchinage dai Ikkyo omote - ura	<i>kihon</i> <i>kihon</i> <i>kihon</i> <i>kihon</i>
katadori	dai Nikyo omote - ura	<i>kihon</i>

SUWARIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

shomenuchi shomenuchi shomenuchi	dai Ikkyo omote - ura dai Nikyo omote - ura dai Sankyo omote - ura	<i>kihon</i> <i>kihon</i> <i>kihon</i>
ryotedori	kokyu ho	

ATAGO Esame II° Kyu

Aiki taiso, tai sabaki, ushiro ukemi, mae ukemi, shikko

TACHIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

prese	tecniche		forma
katate dori	tai no henko		<i>kihon - ki no nagare</i>
katate dori ai hanmi	tai no henko		<i>ki no nagare</i>
morote dori	kokyū ho		<i>kihon</i>
shomenuchi	dai Ikkyo	omote - ura	<i>kihon</i>
shomenuchi	dai Nikyo	omote - ura	<i>kihon</i>
shomenuchi	dai Sankyo	omote - ura	<i>kihon</i>
shomenuchi	dai Yonkyo	omote - ura	<i>kihon</i>
Yokomenuchi	dai Ikkyo	omote - ura	<i>kihon</i>
sododori	dai Ikkyo	omote - ura	<i>kihon</i>
sododori	kokyūnage		<i>kihon</i>
katatedori	uchikaitennage		<i>kihon</i>
katatedori	sotokaitennage		<i>kihon</i>
<i>morotedori</i>	<i>dai Ikkyo</i>	<i>omote - ura</i>	<i>kihon</i>
<i>morotedori</i>	<i>dai Nikyo</i>	<i>omote - ura</i>	<i>kihon</i>
<i>morotedori</i>	<i>kotegaeshi</i>		<i>kihon</i>
<i>ryotedori</i>	<i>iriminage</i>		<i>kihon</i>
<i>ryotedori</i>	<i>kotegaeshi</i>		<i>kihon</i>
<i>ryotedori</i>	<i>kokyūnage</i>		<i>kihon</i>
<i>ushiro eridori</i>	<i>dai Ikkyo</i>	<i>omote - ura</i>	<i>kihon</i>
<i>ushiro ryotedori</i>	<i>dai Ikkyo</i>	<i>omote - ura</i>	<i>kihon</i>
<i>ushiro ryotedori</i>	<i>kotegaeshi</i>		<i>kihon</i>
<i>ushiro ryotedori</i>	<i>iriminage</i>		<i>kihon</i>

SUWARIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

<i>shomenuchi</i>	<i>dai Ikkyo</i>	<i>omote - ura</i>	<i>kihon</i>
<i>shomenuchi</i>	<i>dai Nikyo</i>	<i>omote - ura</i>	<i>kihon</i>
<i>shomenuchi</i>	<i>dai Sankyo</i>	<i>omote - ura</i>	<i>kihon</i>
<i>shomenuchi</i>	<i>dai Yonkyo</i>	<i>omote - ura</i>	<i>kihon</i>
<i>ryotedori</i>	<i>kokyū ho</i>		

ATAGO Esame I° Kyu

Aiki taiso, tai sabaki, ushiro ukemi, mae ukemi, shikko

TACHIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

prese	tecniche		forma
katate dori	tai no henko		<i>kihon - ki no nagare</i>
katate dori ai hanmi	tai no henko		<i>ki no nagare</i>
morote dori	kokyu ho		<i>kihon</i>
yokomenuchi	dai Ikkyo	omote - ura	<i>kihon</i>
yokomenuchi	dai Nikyo	omote - ura	<i>kihon</i>
yokomenuchi	dai Sankyo	omote - ura	<i>kihon</i>
yokomenuchi	dai Yonkyo	omote - ura	<i>kihon</i>
yokomenuchi	dai Gokyo	ura	<i>kihon</i>
yokomenuchi	koshinage		<i>kihon</i>
munadori	dai Ikkyo	omote - ura	<i>kihon</i>
munadori	shihonage		<i>kihon</i>
katadori menuchi	dai Ikkyo	omote - ura	<i>kihon</i>
katadori menuchi	shihonage	omote - ura	<i>kihon</i>
katadori menuchi	kotegaeshi		<i>kihon</i>
katadori menuchi	iriminage		<i>kihon</i>
katadori menuchi	koshinage		<i>kihon</i>
ushiro ryokatadori	dai Ikkyo	omote - ura	<i>kihon</i>
ushiro ryokatadori	dai Nikyo	omote - ura	<i>kihon</i>
ushiro ryokatadori	dai Sankyo	omote - ura	<i>kihon</i>
ushiro ryokatadori	kokyunage		<i>kihon</i>
ushiro ryokatadori	kotegaeshi		<i>kihon</i>
ushiro ryokatadori	iriminage		<i>kihon</i>
ushiro katatedori kubi shime	dai Ikkyo	omote - ura	<i>kihon</i>

HANMI HANDACHIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

<i>katatedori</i>	shihonage	omote - ura	<i>kihon</i>
<i>katatedori</i>	kaitenage		<i>kihon</i>

SUWARIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

shomenuchi	dai Ikkyo	omote - ura	<i>kihon</i>
shomenuchi	dai Nikyo	omote - ura	<i>kihon</i>
shomenuchi	dai Sankyo	omote - ura	<i>kihon</i>
shomenuchi	dai Yonkyo	omote - ura	<i>kihon</i>
ryotedori	kokyu ho		

ATAGO Esame Shodan

TACHIWAZA:

Eeguire tutte le prese e tutti gli attacchi seguenti

prese-attacchi:	di fronte	da dietro	attacchi
	ai hanmi katatedori gyaku hanmi katatedori sodedori sodeguchidori katadori munadori morotedori ryotedori ryosodedori ryokatadori kubishime	ushiro eridori ushiro ryokatadori ushiro ryosodedori ushiro ryotedori ushiro katatedori kubi shime ushiro hagaishime	shomenuchi yokomenuchi tsuki

[Nel Takemusu Aiki le prese sono ritenute parte essenziale dell'arte quindi indispensabili nella forma e nell'efficacia dell'esecuzione tecnica]

Eeguire le seguenti tecniche

prese	tecniche	forma
katate dori morote dori	tai no henko kokyu ho	<i>kihon - ki no nagare</i> <i>kihon</i>
shomenuchi shomenuchi shomenuchi shomenuchi shomenuchi	dai Ikkyo dai Nikyo dai Sankyō dai Yonkyō dai Gokyo	omote - ura omote - ura omote - ura omote - ura ura <i>kihon</i> <i>kihon</i> <i>kihon</i> <i>kihon</i> <i>kihon</i>

Il candidato fornisca alla commissione una lista di 18 tecniche:

nomeattacco_tecnica

la lista deve contenere le seguenti tecniche, eseguite in *kihon* con diversi attacchi o prese:

<i>nomeattacco</i>	3 iriminage	<i>kihon</i>
<i>nomeattacco</i>	3 kotegaeshi	<i>kihon</i>
<i>nomeattacco</i>	3 shihonage	<i>kihon</i>
<i>nomeattacco</i>	3 kaitennage	<i>kihon</i>
<i>nomeattacco</i>	3 koshinage	<i>kihon</i>
<i>nomeattacco</i>	3 kokyunage	<i>kihon</i>

[La commissione può chiedere la ripetizione di tecniche ritenute scorrette]

Randori

2 uke	2 minuti
-------	----------

SUWARIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

ryotedori	kokyu ho
-----------	----------

BUKIWAZA

Aiki ken

	ken suburi nanahon	
		ichi no suburi ni no suburi san no suburi yon no suburi go no suburi roku no suburi sichi no suburi
	happogiri	

Aiki jo

	jo suburi nijuppon	
		tsuki gohon
		choku tsuki kaeshi tsuki ushiro tsuki tsuki gedandaeshi tsuki jodangaeshi
		uchikomi gohon
		shomen uchikomi ronzoku uchikomi menuchi gedangaeshi menuchi ushiro tsuki gyaku yokomen ushiro tsuki
		katate sambon
		katate gedangaeshi katate tomauchi katate hachi no ji gaeshi
		hasso gohon
		hasso gaeshi uchi hasso gaeshi tsuki hasso gaeshi ushiro tsuki hasso gaeshi ushiro uchi hasso gaeshi ushiro barai
		nagare gaeshi nihon
		hidari nagare gaeshi uchi migi nagare gaeshi tsuki
	happotsuki	

ATAGO Esame Nidan

TACHIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

prese	tecniche	forma
katate dori morote dori forma 1 morote dori forma 2	tai no henko kokyu ho kokyu ho	<i>kihon - ki no nagare</i> <i>kihon</i> <i>kihon</i>
yokomenuchi yokomenuchi yokomenuchi yokomenuchi yokomenuchi	dai Ikkyo dai Nikyo dai Sankyo dai Yonkyo dai Gokyo	omote - ura omote - ura omote - ura omote - ura ura <i>kihon</i> <i>kihon</i> <i>kihon</i> <i>kihon</i> <i>kihon</i>
shomenuchi shomenuchi shomenuchi shomenuchi shomenuchi	iriminage kotegaeshi shihonage kaitenage koshinage	omote - ura <i>kihon</i> <i>kihon</i> <i>kihon</i> <i>kihon</i>
tsuki tsuki	kotegaeshi hijikimeosae	<i>kihon - ki no nagare</i> <i>kihon - ki no nagare</i>
ushirowaza ushirowaza ushirowaza ushirowaza ushirowaza ushirowaza ushirowaza	dai Ikkyo dai Nikyo dai Sankyo dai Yonkyo iriminage kotegaeshi shihonage	omote - ura omote - ura omote - ura omote - ura <i>kihon - ki no nagare</i> <i>kihon - ki no nagare</i> omote - ura <i>kihon - ki no nagare</i> <i>kihon - ki no nagare</i>

Tecniche libere

Il candidato fornisca alla commissione una lista di almeno 3 tecniche.

[Il candidato chiama l'attacco o la presa, il nome della tecnica e la forma nella quale questa verrà eseguita]

[La commissione può chiedere la ripetizione di tecniche ritenute scorrette]

Randori

2 uke	2 minuti
-------	----------

SUWARIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

ryotedori	kokyu ho
-----------	----------

BUKIDORI

Jodori		
	minimo 3 tecniche	
Tachidori		
	minimo 3 tecniche	
Tankendori		
	minimo 3 tecniche	

BUKIWAZA

Kata		
	13 Jo no kata	
	31 Jo no kata	

Awase		
	Tsuki no awase	7 forme
	ken no awase	migi no awase hidari no awase go no awase shichi no awase
	Ken tai jo awase	choku barai kaeshi barai kaiten barai

Kumi tachi		
	I° kumi tachi	<i>kihon - ki no nagare</i>
	II° kumi tachi	<i>kihon - ki no nagare</i>

Kumi jo		
	I° kumi jo	<i>kihon - ki no nagare</i>
	II° kumi jo	<i>kihon - ki no nagare</i>

Ken tai jo		
	I° ken tai jo	<i>kihon - ki no nagare</i>
	II° ken tai jo	<i>kihon - ki no nagare</i>

[La commissione può chiedere la ripetizione di tecniche ritenute scorrette]

ATAGO Esame Sandan

TACHIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

prese	tecniche	forma
katate dori morotedori forma 1 morote dori forma 2 morote dori forma 3	tai no henko kokyu ho kokyu ho kokyu ho	<i>kihon - ki no nagare - ki no nagare tenkan</i> <i>kihon</i> <i>kihon</i> <i>kihon</i>
shomenuchi shomenuchi shomenuchi shomenuchi shomenuchi	dai Ikkyo omote - ura dai Nikyo omote - ura dai Skyo omote - ura dai Yonkyo omote - ura dai Gokyo ura	ki no nagare ki no nagare ki no nagare ki no nagare ki no nagare
yokomenuchi yokomenuchi yokomenuchi yokomenuchi yokomenuchi yokomenuchi yokomenuchi yokomenuchi yokomenuchi	dai Ikkyo omote - ura dai Nikyo omote - ura dai Sankyo omote - ura dai Yonkyo omote - ura dai Gokyo ura iriminage kotegaeshi shihonage omote - ura kaitennage koshinage	ki no nagare ki no nagare ki no nagare ki no nagare ki no nagare ki no nagare ki no nagare ki no nagare ki no nagare
tsuki tsuki tsuki tsuki tsuki tsuki tsuki	dai Ikkyo dai Nikyo dai Sankyo dai Yonkyo kotegaeshi koshinage hijikimeosae	<i>ki no nagare</i> <i>ki no nagare</i> <i>ki no nagare</i> <i>ki no nagare</i> <i>ki no nagare</i> <i>ki no nagare</i> <i>ki no nagare</i>
ushirowaza ushirowaza ushirowaza ushirowaza ushirowaza ushirowaza ushirowaza	dai Ikkyo omote - ura dai Nikyo omote - ura dai Sankyo omote - ura dai Yonkyo omote - ura iriminage kotegaeshi shihonage	ki no nagare ki no nagare ki no nagare ki no nagare ki no nagare ki no nagare ki no nagare

[La commissione può chiedere l'esecuzione in *kihon*, in *ki no nagare* e la spiegazione di tutte le tecniche]

Randori

3 uke	2 minuti
-------	----------

SUWARIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

ryotedori	kokyu ho
-----------	----------

BUKIDORI

Jodori		
	minimo 5 tecniche	
Tachidori		
	minimo 5 tecniche	
Tankendori		
	minimo 5 tecniche	

BUKIWAZA

Kata			
	13 Jo no kata	awase	kihon - ki no nagare
Kumi tachi			
	I° kumi tachi	kihon - ki no nagare	
	II° kumi tachi	kihon - ki no nagare	
	III° kumi tachi	kihon - ki no nagare	
	IV° kumi tachi	kihon - ki no nagare	
	V° kumi tachi	kihon - ki no nagare	
Kumi jo			
	I° kumi jo	kihon - ki no nagare	
	II° kumi jo	kihon - ki no nagare	
	III° kumi jo	kihon - ki no nagare	
	IV° kumi jo	kihon - ki no nagare	
	V° kumi jo	kihon - ki no nagare	
Ken tai jo			
	I° ken tai jo	kihon - ki no nagare	
	II° ken tai jo	kihon - ki no nagare	
	III° ken tai jo	kihon - ki no nagare	
	IV° ken tai jo	kihon - ki no nagare	
	V° ken tai jo	kihon - ki no nagare	
Randori			
	3 uke	2 minuti	uke armati di ken, jo e tanto

[La commissione può chiedere la ripetizione di tecniche ritenute scorrette]

Eeguire le seguenti tecniche

ushirowaza	dai Ikkyo	omote - ura	ki no nagare
ushirowaza	dai Nikyo	omote - ura	ki no nagare
ushirowaza	dai Sankyo	omote - ura	ki no nagare
ushirowaza	dai Yonkyo	omote - ura	ki no nagare
ushirowaza	iriminage		ki no nagare
ushirowaza	kotegaeshi		ki no nagare
ushirowaza	shihonage	omote - ura	ki no nagare
ushirowaza	kaitennage		ki no nagare
ushirowaza	koshinage		ki no nagare

[La commissione può chiedere l'esecuzione in *kihon*, in *ki no nagare* e la spiegazione di tutte le tecniche]

Randori

4 uke	2 minuti	
-------	----------	--

SUWARIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

ryotedori	kokyu ho
-----------	----------

ATAGO

BUKIDORI

Jodori		
	minimo 4 tecniche	
Tachidori		
	minimo 4 tecniche	
Tankendori		
	minimo 4 tecniche	
Jo mochi nage		
	1 minuto	

BUKIWAZA

Kata		
	13 Jo no kata	
		awase ki no nagare
	31 Jo no kata	
		kumi jo kata awase kihon - ki no nagare ki no nagare
Kumi tachi		
	ki mosubi no tachi I° kumi tachi II° kumi tachi III° kumi tachi IV° kumi tachi V° kumi tachi	ki no nagare kihon - ki no nagare kihon - ki no nagare kihon - ki no nagare kihon - ki no nagare kihon - ki no nagare
Kumi jo		
	I° kumi jo II° kumi jo III° kumi jo IV° kumi jo V° kumi jo VI° kumi jo VII° kumi jo VIII° kumi jo IX° kumi jo X° kumi jo	kihon - ki no nagare kihon - ki no nagare kihon - ki no nagare kihon - ki no nagare kihon - ki no nagare kihon - ki no nagare kihon - ki no nagare kihon - ki no nagare kihon - ki no nagare kihon - ki no nagare
Ken tai jo		
	I° ken tai jo II° ken tai jo III° ken tai jo IV° ken tai jo V° ken tai jo VI° ken tai jo VII° ken tai jo	kihon - ki no nagare kihon - ki no nagare kihon - ki no nagare kihon - ki no nagare kihon - ki no nagare kihon - ki no nagare kihon - ki no nagare
Randori		
	3 uke	2 minuti
		uke armati di ken, jo e tanto

[La commissione può chiedere l'esecuzione in *kihon*, in *ki no nagare* e la spiegazione di tutte le tecniche]