



TSUZUKIWAZA

1 KATATEDORI TENSIN (SSS DDD SD SD SD SD)

1. KOKYUNAGE tenshin
2. KIRIKAESHI
3. ZEMPONAGE
4. KAITENNAGE uchi tenshin
5. IKKYO tenshin
6. YONKYO
7. NIKYO katameru

2 USHIRO KATATEDORI (SSS DDD SD SD SD SD)

1. URAGAESHI statico
2. ZEMPONAGE tenbin
3. KOTEOROSHI 1
4. IKKYO tenshin
5. SANKYONAGE
6. KOTEOROSHI 2
7. SHIHONAGE

3 RYOTEMOCHI

1. IKKYO tenshin
2. KOKYUNAGE tenshin
3. KOKYUNAGE tobikomi
4. ZEMPONAGE interno
5. NIKYO irimi
6. KOTEOROSHI katameru
7. KOKYUNAGE SANKYO

4 RYOTEDORI

1. KOKYUNAGE irimi
2. KOTEOROSHI irimi
3. KOKYUNAGE
4. TENCHINAGE irimi
5. TENCHINAGE tenshin
6. ZEMPONAGE
7. KIRIKAESHI

5 RYOKATADORI (SSS DDD SD SD SD SD)

1. ZEMPONAGE
2. KIRIKAESHI
3. SUDORI
4. KOKYUNAGE hikoki
5. KOKYUNAGE girare
6. NIKYO tenshin
7. ZEMPONAGE

6 USHIRODORI

1. USHIRODORI SANKYO presa sotto le braccia
2. USHIRODORI KOTEOROSHI
3. USHIRODORI SANKYO
4. USHIRODORI ZEMPONAGE
5. HIJIDORI KOKYUNAGE irimi
6. USHIRORYOTEDORI KOTEOROSHI
7. USHIRORYOTEDORI IKKYO

11 KATATEDORI (SSS DDD SD SD SD SD)

1. IRIMI
2. KOKYUNAGE tenshin cambio mano
3. UCHIWANAGE
4. KAITENNAGE uchi irimi
5. SHIHONAGE
6. IKKYO irimi
7. KAITENNAGE soto irimi

12 USHIRO KATATEDORI

1. SANKYO statico
2. SHIHONAGE tenshin 2 giri
3. KATATEKOSADORI KOKYUNAGE hachinoji
4. KATATEKOSADORI KOTEOROSHI
5. KATATEKOSADORI MAKIKAESHI statico
6. KATATEKOSADORI MAKIKAESHI movimento
7. KATATEKOSADORI KIRIKAESHI

13 RYOTEMOCHI (SSS DDD SD SD SD SD)

1. KOKYUNAGE irimi
2. KOKYUNAGE udemawashi
3. KOKYUNAGE hachinoji
4. NIKYO tenshin
5. SHIHONAGE irimi
6. ZEMPONAGE passo avanti
7. ZEMPONAGE gyaku hanmi

14 ZAGI RYOTEDORI (ultime 3 prima S poi D)

1. KOKYUNAGE mano sopra
2. KOKYUNAGE mano sotto
3. KOKYUNAGE ZEMPONAGE
4. KOKYUNAGE laterale
5. ZEMPONAGE hakucho no mizumi
6. USHIRORYOKATADORI ZEMPONAGE
7. SHIHONAGE (nage si alza al 2° attacco)

15 USHIRO RYOKATADORI (SSSS DDDD SD SD SD)

1. KOKYUNAGE statico
2. KOKYUNAGE in movimento
3. KOKYUNAGE con due braccia
4. ZEMPONAGE hanmi handachi
5. IKKYO
6. KOTEOROSHI
7. SANKYO

16 HANDACHI

1. OSAERU presa sotto le braccia
2. KAITENNAGE in piedi
3. KAITENNAGE handachi
4. SHOMENUCHI KOKYUNAGE zagi
5. TSUKI KOTEOROSHI katameru zagi
6. KERI sulle due gambe
7. KERI su una gamba

7 SHOMENUCHI

1. IKKYO irimi
2. IKKYO tenshin
3. KOKYUNAGE
4. SHIHONAGE
5. ZEMPONAGE
6. KIRIKAESHI
7. SANKYO

8 YOKOMENUCHI

1. SUDORI
2. SUDORI ojiigi saluto
3. KOKYUNAGE irimi
4. SHIHONAGE tenshin irimi
5. SHIHONAGE tenshin tenshin
6. ZEMPONAGE sotto al braccio
7. KOKYUNAGE hachinoji

9 MUNETSUKI E KERI

1. KOTEOROSHI nage
2. IKKYO irimi
3. KOTEOROSHI hantai nage
4. MAE GERI contatto
5. MAE GERI senza contatto
6. MAWASHIGERI chudan
7. MAWASHIGERI jodan

10 TANINZUGAKE

1. IKKYO (1° uke)
2. IKKYO (2° uke)
3. FUTARIGAKE ZEMPONAGE
4. FUTARIGAKE KOKYUNAGE
5. FUTARIGAKE SEIRETSU
6. FUTARIGAKE SHIHONAGE
7. SANNINGAKE SEIRETSU
8. YONINGAKE attacco libero

21 TANTODORI 1

1. MUNETSUKI KOTEOROSHI
2. MUNETSUKI IKKYO
3. SHOMENUCHI KOTEOROSHI
4. SHOMENUCHI KOKYUNAGE
5. YOKOMENUCHI SHIHONAGE
6. TSUKI MENUCHI statico
7. TSUKI MENUCHI in movimento chiusura sankyo

22 TANTODORI 2

1. USHIROTSUKI KOTEOROSHI
2. USHIROTSUKI IKKYO
3. USHIRO KUBISHIME SANKYO
4. USHIRO KUBISHIME SHIHONAGE
5. TSUKI ZEMPONAGE (attacco due mani)
6. TSUKI KAITENNAGE (attacco due mani)
7. TSUKI SAKATEMOCHI
8. YOKOMENUCHI KOKYUNAGE IRIMI
9. YOKOMENUCHI GOKYO

17 KATADORI MENUCHI

1. IRIMI braccio sopra
2. IRIMI kokyunage
3. KOKYUNAGE udemawashi
4. KOKYUNAGE hachinoji
5. NIKYO
6. SANKYONAGE
7. ZEMPONAGE

18 YOKOMENUCHI (DDD SSS DS DS DS DS)

1. IRIMI
2. KOKYUNAGE jujinage cambio mano
3. KOKYUNAGE atemi
4. SHIHONAGE tobikomi irimi irimi
5. KOTEOROSHI irimi
6. KOTEOROSHI tenshin
7. ZEMPONAGE tenbin

19 MUNETSUKI

1. YOKOMENUCHI irimi uchiwakiri
2. ZEMPONAGE
3. SHOMENUCHI gyaku hanmi
4. KUBIKIRI
5. YOKOMENUCHI hantai tenshin
6. UCHIWANAGE
7. KAITENNAGE soto irimi

20 JONAGE

1. KOKYUNAGE
2. ZEMPONAGE
3. KIRIKAESHI
4. ASHI TZUKUI spazzata
5. NIKYO
6. KOTEOROSHI
7. SHIHONAGE
8. SAKATEMOCHI ZEMPONAGE
9. ZEMPONAGE futarigake
10. SEIRETSU sanningake
11. SANNINGAKE attacco libero

23 BOKKENDORI

1. SHOMENUCHI SUDORI - KOKYUNAGE
2. SHOMENUCHI KOTEOROSHI - IRIMIDORI
3. YOKOMENUCHI IRIMI
4. YOKOMENUCHI SHIHONAGE
5. TSUKI KOTEOROSHI
6. TSUKI ZEMPONAGE
7. TSUKI NIKYO

24 JODORI

1. YOKOMENUCHI ZEMPONAGE
2. YOKOMENUCHI SHIHONAGE
3. TSUKI KAESHI
4. TSUKI ZEMPONAGE
5. TSUKI KIRIKAESHI
6. DOUCHI KOKYUNAGE
7. YOKO BARAI

25. JO E BOKKEN 1

1. TSUKI
2. TSUKI
3. YOKOMENUCHI
4. GYAKU YOKOMENUCHI
5. USHIRO KAHO TSUKI
6. TZUKI
7. YOKOMENUCHI
8. GYAKU YOKOMENUCHI
9. USHIRO KAHO UCHI
10. GYAKU TSUKI
11. GYAKU YOKOMENUCHI
12. TSUKI
13. SHOMENUCHI - USHIROTSUKI
14. JOHO UCHI
15. SAKATE TSUKI
16. TSUKI
17. KAHO SHOMENUCHI - USHIRO TSUKI IN GINOCCHIO
18. ASHIBARAI
19. KAHO SAKATE TSUKI
20. TSUKI
21. JOHO UCHI
22. GYAKU TSUKI

UKE CON BOKKEN SI MUOVE IN QUESTO MODO:

1. PASSO INDIETRO, POI SHOMENUCHI IN HANMI DESTRO
2. IDEM
3. PASSO INDIETRO MANTENENDO HANMI DESTRO
4. PASSO INDIETRO IN HANMI SINISTRO
5. ABBASSARE IL BOKKEN
6. NON FARE NULLA
7. IDEM
8. METTERE BOKKEN VERSO LA SCHIENA DI NAGE
9. NAGE COLPISCE VERSO IL BASSO IL BOKKEN DI UKE
10. PASSO INDIETRO IN HANMI DESTRO
11. PASSO INDIETRO IN HANMI DESTRO
12. PASSO INDIETRO IN HANMI SINISTRO
13. YOKOMENUCHI
14. SHOMENUCHI E PASSO IN HANMI DESTRO
15. PASSO INDIETRO IN HANMI DESTRO
16. PASSO INDIETRO E HANMI SINISTRO
17. YOKOMENUCHI
18. SHOMENUCHI E PASSO INDIETRO IN HANMI DESTRO
19. PASSO INDIETRO IN HANMI DESTRO
20. PASSO INDIETRO IN HANMI SINISTRO
21. SHOMENUCHI E PASSO INDIETRO IN HANMI DESTRO
22. PASSO INDIETRO IN HANMI DESTRO

26. JO KATA 2

1. TSUKI
2. TSUKI
3. YOKOMENUCHI E PASSO INDIETRO
4. UCHI OROSHI
5. GYAKU YOKOMENUCHI
6. TSUKI E PASSO INDIETRO
7. KOHO YOKOMENUCHI E PASSO INDIETRO
8. UCHI OROSHI
9. GYAKU YOKOMENUCHI
10. TSUKI E PASSO INDIETRO
11. KOHO YOKOMENUCHI
12. KOHO TSUKI A SINISTRA
13. KOHO TSUKI A DESTRA
14. GIRARSI E TSUKI
15. KOHO YOKOMENUCHI
16. YOKOBARAI IN ROTAZIONE
17. JOHO UCHI
18. GYAKU TSUKI
19. GYAKU YOKOMENUCHI
20. TSUKI E PASSO INDIETRO
21. JOHO UCHI
22. GYAKU TSUKI

UKE CON BOKKEN SI MUOVE IN QUESTO MODO:

1. PASSO INDIETRO IN HANMI DESTRO
2. IDEM
3. PASSO INDIETRO IN HANMI SINISTRO
4. SHOMENUCHI E NAGE COLPISCE IL BOKKEN DALL'ALTOVERSO IL BASSO
5. PASSO INDIETRO IN HANMI SINISTRO
6. PASSO INDIETRO IN HANMI SINISTRO
7. ABBASSARE IL BOKKEN
8. NON FARE NULLA
9. IDEM
10. IDEM
11. PASSO INDIETRO IN HANMI DESTRO
12. NON FARE NULLA
13. IDEM
14. IDEM
15. PASSO INDIETRO IN HANMI DESTRO
16. MANTENERE LA DISTANZA IDEALE
17. SHOMENUCHI E PASSO INDIETRO IN HANMI DESTRO
18. PASSO INDIETRO IN HANMI SINISTRO
19. PASSO INDIETRO IN HANMI SINISTRO
20. PASSO INDIETRO IN HANMI SINISTRO
21. SHOMENUCHI E PASSO INDIETRO IN HANMI DESTRO
22. PASSO INDIETRO IN HANMI DESTRO

KI AIKIDO KAI

27. HAPPOGIRI

1. SEIZA, YOKOBARAI E SHOMENUCHI IN HANMI HANDACHI
2. ALZARSI, YOKOBARAI E SHOMENUCHI IN PIEDI
3. KOTE UCHI E GYAKU YOKOMENUCHI
4. YOKOBARAI, PASSO AVANTI SCAMBIARSI DI POSTO CON UKE
5. JODAN
6. SHOMENUCHI
7. TZUKI
8. USHIRO SHOMENUCHI
9. TZUKI
10. HIDARI SHOMENUCHI
11. TZUKI
12. USHIRO SHOMENUCHI
13. TZUKI
14. HIDARI SHOMENUCHI
15. USHIRO SHOMENUCHI
16. HIDARI SHOMENUCHI
17. USHIRO SHOMENUCHI
18. YOKOBARAI CON UN GIRO COMPLETO

UKE CON BOKKEN SI MUOVE IN QUESTO MODO:

1. IN PIEDI, AVVICINARSI E SHOMENUCHI
2. MENTRE NAGE SI ALZA SHOMENUCHI
3. SHOMENUCHI
4. SHOMENUCHI, PASSO AVANTI E SCAMBIARSI DI POSTO CON NAGE
5. TSUKI
6. PARARE
7. PASSO INDIETRO
8. NON FARE NULLA
9. NON FARE NULLA
10. NON FARE NULLA
11. NON FARE NULLA
12. NON FARE NULLA
13. NON FARE NULLA
14. NON FARE NULLA
15. NON FARE NULLA
16. NON FARE NULLA
17. NON FARE NULLA
18. QUANDO NAGE E' DI SPALLE ATTACCARE SHOMENUCHI

28. BOKKEN KUMITACHI 1

1. KOTE UCHI
2. GYAKU YOKOMENUCHI
3. YOKOMENUCHI
4. GYAKU YOKOMENUCHI
5. USHIRO SHOMENUCHI
6. TSUKI
7. USHIRO SHOMENUCHI
8. TSUKI
9. YOKOMENUCHI TOBI KOMI
10. GYAKU YOKOMENUCHI TOBI KOMI
11. GYAKU TSUKI
12. YOKOMENUCHI
13. YOKOBARAI IN AVANTI E PASSO INDIETRO

UKE CON BOKKEN SI MUOVE IN QUESTO MODO:

1. SHOMENUCHI
2. PASSO INDIETRO COL PIEDE DESTRO
3. PASSO INDIETRO COL PIEDE SINISTRO
4. PASSO INDIETRO COL PIEDE DESTRO
5. ABBASSARE IL BOKKEN
6. NON FARE NULLA
7. INCROCIARE IL BOKKEN CON NAGE
8. PASSO AVANTI COL PIEDE SINISTRO
9. GIRARE INSIEME A NAGE
10. PASSO AVANTI COL PIEDE DESTRO E GIRARE INSIEME A NAGE
11. PASSO INDIETRO COL PIEDE DESTRO
12. PASSO INDIETRO COL PIEDE SINISTRO E JODAN
13. NON FARE NULLA

29. BOKKEN KUMITACHI 2

1. KOTE UCHI
2. DO UCHI
3. GYAKU DO UCHI
4. TSUKI
5. SHOMENUCHI
6. YOKOMENUCHI - GYAKU YOKOMENUCHI

NAGE CON BOKKEN SI MUOVE IN QUESTO MODO:

1. BOKKEN SOPRA QUELLO DI UKE
2. SHOMENUCHI
3. SHOMENUCHI
4. TSUKI SOPRA IL BOKKEN DI UKE
5. SHOMENUCHI IN ANTICIPO
6. TSUKI E TRE PASSI AVANTI

KI AIKIDO KAI

33. SHINKEN

1. PASSO INDIETRO, SHOMENUCHI CON PASSO AVANTI
2. GUARDIA JODAN – SHOMENUCHI
3. PASSO INDIETRO, SHOMENUCHI CON PASSO AVANTI
4. PASSO INDIETRO, SHOMENUCHI DA GEDAN
5. GUARDIA JODAN – SHOMENUCHI
6. PASSO INDIETRO, GUARDIA GEDAN - SHOMENUCHI E USHIRO SHOMENUCHI
7. KESAGAKE E YOKO BARAI
8. GYAKU KESAGAKE E YOKO BARAI
9. KESAGAKE E YOKO BARAI IN GINOCCHIO
10. GYAKU KESAGAKE E YOKO BARAI IN GINOCCHIO
11. YOKOMENUCHI E GYAKU YOKOMENUCHI
12. DUE PASSI INDIETRO – YOKOMENUCHI E GYAKUYOKOMENUCHI SENZA AVANZARE

UKE CON BOKKEN SI MUOVE IN QUESTO MODO:

1. PASSO INDIETRO, SHOMENUCHI CON PASSO AVANTI
2. PASSO INDIETRO, SHOMENUCHI CON PASSO AVANTI
3. GUARDIA JODAN – SHOMENUCHI
4. GUARDIA JODAN - SHOMENUCHI
5. PASSO INDIETRO, GUARDIA GEDAN - SHOMENUCHI
6. GUARDIA JODAN
7. GUARDIA JODAN - SHOMENUCHI
8. GUARDIA JODAN - SHOMENUCHI
9. GUARDIA JODAN
10. GUARDIA JODAN
11. DUE PASSI INDIETRO IN GUARDIA CHUDAN
12. DUE PASSI AVANTI GUARDIA JODAN



KI AIKIDO KAI