



武士道

**Bushidokai**  
**ryu**

*Dojo Leno*

*Manuale Base*

武  
士  
道

Edizione	Data	Redazione
03	Settembre 2009	Sensei Bresciani Stefano – resp. Bushidokai Brescia

## Introduzione

Il "Bushido" (letteralmente: "la via del guerriero", dalle parole giapponesi "Bushi", che significa guerriero e "do" che significa via, cammino), non era soltanto un codice che serviva per indicare ai Samurai le regole da osservare durante la loro carriera militare, ma un vero e proprio stile di vita basato su norme di condotta che influenzavano tutti gli aspetti dell'esistenza di un guerriero giapponese. Il moderno Samurai affronta le sfide interiori con lo spirito vincente, la forza e il coraggio necessari per superare qualsiasi problema od ostacolo quotidiano. Le tecniche e il combattimento nel Bushido s'intrecciano con il lavoro interno dello zen per una crescita fisica e psichica e per trovare il proprio "do" (via).

Il corso di "Bushido" si sviluppa in lezioni indipendenti le une dalle altre, seppur legate da un sottile filo logico che le completa e migliora di volta in volta. Ogni lezione è costituita da:

- una fase iniziale e finale dedicate alla cerimonia del saluto per creare l'atmosfera marziale nel "dojo", oltre ad alcune nozioni teoriche sui codici di comportamento e regole di etichetta;
- una parte dedicata al benessere e alla coscienza del proprio corpo, attraverso esercizi propedeutici di attivazione e potenziamento muscolare, oltre a tecniche respiratorie per sviluppare il proprio "Ch'i", chiamato anche "Ki" o "Prana" (energia interna);
- una fase tecnica, molto più ampia, dedicata allo studio e alla pratica di tecniche marziali di Bushido, nelle arti sopra citate (Karate, Judo, Aikido, arti marziali armate e varie) che verranno eventualmente introdotte lentamente grazie ai concetti del Tai Chi Chuan e completate da tecniche dell'arte dei punti vitali, ai fini applicativi della difesa personale;
- una parte conclusiva che prevede un riequilibrio energetico psico-fisico, grazie a esercizi di rilassamento guidato o meditazione (Zen e altre)
- una parte extra, infine, riservata agli allievi con gradi avanzati (oltre 3° kyu e dan) o che hanno praticato altre arti marziali giapponesi per almeno 1 anno. Tale fase della lezione prevede una parte teorica sugli "okuden" (insegnamenti segreti) e una pratica sul programma inerente al livello tecnico conseguito

Le attività pianificate verranno svolte per il conseguimento dei seguenti obiettivi:

- fornire le linee guida per la ricerca spirituale di ciascun allievo, per trovare il proprio "do" o "tao"
- dare benessere psico-fisico ai partecipanti del corso, attraverso una graduale coscienza del proprio corpo, sia come qualità fisiche che come limiti
- crescere il livello tecnico degli allievi dal punto di vista marziale
- fornire le basi per la difesa personale, secondo le attitudini di ciascun allievo
- arricchire culturalmente i partecipanti al corso, anche consigliando letture orientali mirate al completamento spirituale, fisico e tecnico
- formare nuovi istruttori per diversificare i gruppi di lavoro (base e avanzati)
- creare un gruppo unito che partecipa attivamente alle lezioni grazie a stimoli sempre nuovi
- aumentare il numero degli iscritti e quindi le risorse economiche, da investire in parte e gradualmente nell'acquisto di nuove attrezzature quali armi, protezioni e divise ufficiali (logo da applicare sul budogi, magliette, altro)

## **ETICHETTA nel “dojo”**

Di rilevanza fondamentale nella pratica del “dojo” (luogo o sala di allenamento) sono le regole di ETICHETTA, di seguito elencate:

- 1) bisogna salutare (in piedi) nel momento in cui si entra o si esce dal dojo, facendo un inchino
- 2) chi è in ritardo deve fare il saluto e attendere in seiza il permesso di entrare
- 3) le lezioni iniziano con il saluto in piedi (“ritsu-rei”) e terminano in seiza (“za-rei”), tutti sulla stessa riga e rivolti verso il “Sensei” (insegnante)
- 4) non si può assistere alle lezioni ma si può provare partecipandovi
- 5) quando si fa il saluto si deve attendere che l’allievo più anziano, ossia quello alla vostra destra, abbia iniziato il suo saluto
- 6) quando l’insegnante mostra una tecnica (da solo o con un atleta) è meglio rimanere in “seiza” (seduti sui talloni) o, per chi ha problemi fisici, seduti a gambe incrociate
- 7) se per qualche motivo si deve fare una domanda all’insegnante, bisogna alzare la mano senza chiamarlo o perlomeno chiamandolo Sensei
- 8) quando l’insegnante vi mostra direttamente una tecnica salutatelo in piedi facendo un inchino
- 9) chi discute, litiga o urla nel dojo viene allontanato
- 10) chi manca di rispetto a un suo compagno o al Sensei viene allontanato
- 11) bisogna parlare il meno possibile nel dojo, in particolare quando si lavora
- 12) bisogna indossare correttamente il “budogi” (giacca e pantaloni) e l’ “obi” (cintura)
- 13) bisogna tener sempre i capelli in ordine (per le femmine è sufficiente legarli)
- 14) bisogna tenere le unghie delle mani e dei piedi corte e pulite
- 15) non è permesso bere o assentarsi senza il consenso del Sensei
- 16) non è permesso mangiare, fumare o masticare nel dojo
- 17) non è permesso indossare gioielli (orologi, braccialetti, collanine, orecchini)
- 18) chi pratica non deve imporre le proprie idee agli altri, per di più al Sensei
- 19) si entra nel dojo per imparare e per praticare, non per passatempo
- 20) bisogna conoscere e rispettare le 5 regole del “Dojo Kun” che fanno parte del patrimonio del karate-do ma che sono estese a tutte le arti marziali orientali praticate nel “dojo”. Esse sono:
  - 1) cerca di perfezionare la tua anima
  - 2) cerca di fare cose giuste al servizio del bene
  - 3) cerca di allenarti con grande volontà
  - 4) cerca di comportarti con lealtà
  - 5) cerca di non reagire anche se sei provocato.

## PROGRAMMA lezione tipo

La lezione viene così strutturata:

Fase	Durata	Attività	Descrizione	Attrezzature
<b>SPIRITO</b>	~ 1'	Zanshin	Saluto in piedi ("ritsu-rei")	-
<b>CORPO</b>	~ 15'	Taiso Potenziamento Ch'i Kung	Attivazione corporea cardio-vascolare e neuro-muscolare e potenziamento braccia-gambe grazie agli esercizi fondamentali con la spada giapponese  Esercizi di respirazione per l'attivazione del "ch'i" (o "ki")	Spada (iaito-bokken)
<b>TECNICA</b>	~ 50'	T'ai Chi Arti Marziali Tradizionali Difesa Personale  Randori	Tecniche a mani nude tratte dai "PROGRAMMI D'ESAME KYU" Bushidokai-ryu, introdotte dai principi T'ai Chi e completate da applicazioni di difesa  Tecniche libere a gruppi di atleti	Protezioni Colpitori Armi varie (jo-tanto)
<b>CORPO</b>	~ 10'	Riequilibrio energetico	Meditazione individuale NON GUIDATA secondo i principi di osservazione e consapevolezza del pensiero (Krishnamurti)	Cuscini Cd
<b>SPIRITO</b>	~ 2'	Zanshin	Cerimonia tradizionale ("za-rei") Comunicazioni per lezioni e varie	-
<b>ShinGiTai</b>	< 30'	Okuden e tecniche livello avanzato	Insegnamenti segreti e tecniche "PROGRAMMI D'ESAME KYU"	Tatami blu

Ogni lezione è basata sul principio giapponese "Shin-Gi-Tai" (Spirito, Tecnica, Corpo), dove ogni fase è strettamente legata e include (in parte) sempre le altre due.

In particolare:

- la mente (shin) deve tendere al più alto livello, ovvero al bene supremo dell'umanità, ed essere totalmente devota al conseguimento di questo ideale;
- la tecnica (gi) è il come, il modo col quale si percorre questo cammino;
- Il corpo (tai) è lo strumento che permette attraverso l'allenamento e la tecnica di formare uno spirito indomito.

Mettere troppa enfasi sul materialismo (gi - tai), ignorando lo spirito (shin) porterà alla lunga a una perdita di valori morali.

## PROGRAMMA annuale

Nella fase principale della lezione, ossia quella TECNICA, vengono studiate le seguenti attività:

Mese	Attività principale
<b>Ottobre</b>	Tecniche a coppie di Aikido/ Aiki-Jitsu Tecniche a coppie di Karate/ Karate-Jitsu
<b>Novembre</b>	Tecniche a coppie di Aikido/ Aiki-Jitsu Esercizi formali a coppie di Kodokan Judo
<b>Dicembre</b>	Ripasso del programma svolto Esami ed eventuali esibizioni
<b>Gennaio</b>	Tecniche a coppie di Aikido/ Aiki-Jitsu Tecniche a coppie di Karate/ Karate-Jitsu
<b>Febbraio</b>	Tecniche a coppie di Aikido/ Aiki-Jitsu Arte della spada
<b>Marzo</b>	Tecniche a coppie di Aikido/ Aiki-Jitsu Arte della spada
<b>Aprile</b>	Tecniche a coppie di Aikido/ Aiki-Jitsu Esercizi formali a coppie di Kodokan Judo
<b>Maggio</b>	Ripasso del programma svolto Preparazione esibizioni
<b>Giugno</b>	Esami ed esibizioni di fine anno Buki Kensa

Le arti marziali tradizionali, applicate poi alla difesa personale, sono così raggruppate:

- **Karate/ Karate-Jitsu**, basate su colpi a lunga distanza
- **Aikido / Aiki-Jitsu**, basate su leve e proiezioni a media distanza
- **Kodokan Judo**, basate su squilibri e proiezioni a corta distanza e lotta a terra
- **Arte della spada**, basata su tecniche tradizionali ("Ken-jitsu"), kata di estrazione della spada ("Iaido") o lavoro a coppie con protezioni ("Kendo")
- **Buki Kensa**, basata su tecniche con armi varie (coltello, nunchaku, bastone lungo e corto)

## CALENDARIO annuale

Vengono pianificate le seguenti attività a partecipazione facoltativa:

Mese	Attività	Luogo	Responsabile
<b>Novembre</b>	Seminario intensivo Ben-Essere (Corpo-Mente-Spirito)	Sede legale BSGT A.S.D.	Sensei Bresciani Stefano (resp.Brescia)
<b>Dicembre</b>	Esami di fine anno con eventuali esibizioni	Sede legale BSGT A.S.D.	Sensei Bresciani Stefano (resp.Brescia)
<b>Gennaio</b>	Allenamenti liberi "Kangeiko"	Sesto S.G. (MI)	Shihan Gandossi Massimiliano (resp.nazionale)
<b>Febbraio o Marzo</b>	Stage monotematici "Aikido"	vari	Sensei Bresciani Stefano (resp.Brescia)
<b>Giugno</b>	Lezioni dimostrative o esibizioni	vari	Sensei Bresciani Stefano (resp.Brescia)
	Esami kyu e cena sociale	Sede legale BSGT A.S.D.	Sensei Bresciani Stefano (resp.Brescia)
<b>Giugno o Luglio</b>	Seminario week-end "Sochugeiko"	Ancona	Sensei Montoneri Francesco (resp.Marche)
<b>Luglio</b>	Lezioni dimostrative, esibizioni o gite	vari	Sensei Bresciani Stefano (resp.Brescia)
<b>Agosto</b>	Campagna pubblicitaria	Leno e dintorni	Lorenzi Simone (Vicepresidente BSGT)

In particolare, nel seminario intensivo Ben-Essere e nelle gite, vengono proposti i seguenti temi:

- Ch'i kung e T'ai chi ch'uan
- Kyudo e l'arte del tiro con l'arco
- Meditazione (zen, 5 elementi, chakra, yoga, dinamica, ecc.)
- Potenziamiento muscolare
- Reiki, Aura e Chakra
- Shiatsu
- Storia e filosofia delle Arti Marziali
- Storia e filosofia delle Religioni
- Stretching
- Yoga

## PERCORSO FORMATIVO allievi

Viene pianificato il seguente percorso formativo individuale:

<b>Grado richiesto</b>	<b>Cintura</b>	<b>Pratica minima</b>	<b>Attività minima richiesta</b>
<b>1° kyu</b>	Bianca	2 mesi	-
<b>2° kyu</b>	Bianca	1 anno	1 Stage monotematico
<b>3° kyu</b>	Blu (maschi) Rossa (femmine)	1 anno	1 Seminario intensivo
<b>4° kyu</b>	Blu (maschi) Rossa (femmine)	2 anni	1 Kangeiko o 1 Sochugeiko
<b>5° kyu</b>	Blu (maschi) Rossa (femmine)	2 anni	2 Stage monotematici
<b>6° kyu</b>	Blu (maschi) Rossa (femmine)	2 anni	2 Seminari intensivi
<b>7° kyu</b>	Blu (maschi) Rossa (femmine)	3 anni	2 Kangeiko o 2 Sochugeiko
<b>1° dan</b>	Nera	3 anni	Seminari intensivi honbu dojo
<b>2° dan</b>	Nera	5 anni	Seminari intensivi honbu dojo
<b>3° dan</b>	Nera	8 anni	Seminari intensivi honbu dojo
<b>Istruttore</b>	Nera	3 anni	Corso intensivo istruttori

I requisiti richiesti, in base ai “PROGRAMMI D’ESAME KYU” della scuola Bushidokai-ryu effettivamente svolto, vengono valutati a cura del responsabile del corso, secondo i limiti psico-fisici di ciascun allievo, oltre al numero di presenze alle lezioni e alle attività facoltative.

Il numero di presenze oltre alle date di conferimento dei kyu e dan, vengono registrate annualmente dal responsabile attività sull’apposito “BUDOPASS” personale.

Per l’esame di conferimento dei dan e del grado istruttore, così come per l’accreditamento DAN di discipline affini, che verrà tenuto dal Shihan Gandossi, è necessario il superamento presso la sezione di Brescia di un pre-esame, per verificare l’effettiva preparazione del candidato.

*Programmi d'esame*  
*Kyu*  
*("Mudansha")*

Edizione	Data	Redazione
02	Gennaio 2008	Shihan Max Gandossi - Responsabile Bushidokai Italia

Nel "Bushido" scopo dell'esame è verificare l'interiorizzazione dei concetti più che delle tecniche da parte del "budoka" (atleta), del significato di ciò che si sta eseguendo più che della nomenclatura, il tutto in un clima di assoluta serenità e armonia che consente al "candidato" di esprimersi realmente per quello che è.

Gli argomenti sviluppati in forma diversa a seconda del livello (espresso in "kyu") sono i seguenti:

- Ukemi: cadute
- Tai-sabaki: spostamenti base
- Kuzushi: tecniche di squilibrio in piedi
- Atemi-waza: tecniche di colpo
- Uke kawashi: tecniche di schivata e parata
- Aiki-waza: tecniche di leva e proiezione, divise in:
  - suwari-waza = uke (colui che attacca) e tori (colui che si difende) sono in ginocchio
  - hanmi-hantachi-waza = uke attacca in piedi mentre tori parte in ginocchio
  - tachi-waza = entrambi gli atleti (uke e tori) sono in piedi
- Ju-waza: tecniche di proiezione e lotta a terra corpo a corpo, divise in:
  - ashi waza = tecniche di proiezione di gamba
  - te waza = tecniche di proiezione di braccio
  - koshi waza = tecniche di proiezione d'anca
  - ne waza = lotta a terra
- Kenjitsu (arte della spada): forme eseguite individualmente o a coppie con shinai (spada in bambù), bokken (spada in legno) o katana/ iaito (spada giapponese con o senza filo)

L'esame viene così strutturato:

- 1) PARTE INTRODUTTIVA: presentazione del candidato con indicazione attività extra svolte
- 2) PARTE TEORICA:
  - a. per il 1° e 2° kyu: conoscenza del nome in italiano delle tecniche richieste
  - b. dal 3° al 7° kyu: conoscenza del nome in giapponese delle tecniche richieste
- 3) PARTE PRATICA: esecuzione delle tecniche richieste come da programma effettivamente svolto per il relativo kyu, su richiesta dell'esaminatore
- 4) PARTE CONCLUSIVA: resoconto dell'esame con consegna di eventuale attestato e cintura, indicazione dei punti di forza e dei punti da migliorare prima dell'esame successivo.

L'atleta che ritiene di poter sostenere più prove d'esame in una sola sessione deve:

- presentare la propria candidatura almeno una settimana prima dell'esame
- essere in possesso dei requisiti minimi richiesti
- conoscere il programma d'esame dei kyu per cui si presenta

Ad esempio un 1° kyu che vuole passare direttamente 3° kyu, deve aver svolto almeno 1 anno di pratica e aver partecipato a tutte le attività minime fino al 3° kyu e gli verranno richieste sia le tecniche del 2° che del 3° kyu.

## **Esame per 1° Kyu**

### **Ukemi**

Ushiro (indietro)  
Migi yoko (destra)  
Hidari yoko (sinistra)  
Mae mawari (in avanti rotolando)

### **Tai sabaki**

irimi (entrata scivolando o col passo)  
kaiten (ruotare sul posto di 180°)  
tenkan (rotazione di 180° e passo indietro facendo perno sul piede avanzato)  
tenshin (spostamento nelle 8 direzioni)  
combinazioni:

- irimi kaiten
- irimi tenkan
- irimi tenkan tenshin
- shihoo tenkan (tenkan in 4 direzioni)

### **Tachi waza**

Ai hanmi katatedori - ikkyo omote/ura (interna ed esterna)  
Partendo da guardia uguale presa al polso - primo principio di pressione e leva a gomito e polso

Gyaku hanmi katatedori - ikkyo omote/ura (interna ed esterna)  
Partendo da guardia opposta presa al polso - primo principio di pressione e leva a gomito e polso

Sho men uchi ikkyo omote/ura (interna ed esterna)  
Partendo da guardia opposta attacco dall'alto - primo principio di pressione e leva a gomito e polso

Katatedori shihoo nage omote/ura (interna ed esterna)  
Partendo da guardia identica e poi opposta presa al polso - proiezione in 4 direzioni

Gyaku hanmi katatedori kotegaeshi (esiste solo forma esterna)  
Partendo da guardia opposta presa al polso – torsione esterna del polso

Morote dori kokyu nage  
Partendo da guardia opposta doppia presa al polso - inspirare alzando le braccia ed espirare scendendo dopo il tenkan

### **Suwari Waza**

Ryote dori kokyu ho  
Partendo da guardia opposta presa ai due polsi - inspirare alzando le braccia ed espirare scendendo

## **Esame per 2° Kyu**

### **Tai sabaki**

shihoo irimi tenkan  
happo no irimi tenkan  
suwari shikko (camminare in ginocchio) - tenkan - shihoo tenkan

### **Tachi waza**

Ai hanmi katatedori uchi nikkyo omote/ura  
Ai hanmi sho men uchi nikkyo omote/ura  
Gyaku hanmi katatedori uchi nikkyo omote/ura  
Kata dori nikkyo ura  
Ai Hanmi sho men uchi irimi nage

### **Suwari waza**

Sho men uchi ikkyo omote/ura (1° principio di leva e pressione)  
Sho men uchi nikkyo omote/ura (2° principio di leva e pressione)

### **Kuzushi**

Shihoo kuzushi (squilibrio in 4 direzioni)  
Happo no kuzushi (squilibrio in 8 direzioni)

### **Ashi waza**

De ashi harai (uke fa un passo avanti e prima che possa appoggiare il piede tori glielo spazza)  
Sasae tsurikomi ashi (uke fa un passo avanti, bloccaggio del piede d'appoggio e proiezione)

### **Koshi waza**

O goshi (grande caricamento sull'anca)

### **Kenjutsu**

Kamae no kata  
Seigan kamae (posizione di attacco medio)  
Jodan kamae (posizione d'attacco alta, sul posto)  
Dai Jodan Kamae (posizione d'attacco alta, facendo un passo indietro)  
Hasso kamae (posizione di guardia con la spada appoggiata nell'incavo della spalla)  
Gedan kamae (posizione di attacco basso)  
Tori kamae (posizione del saluto alla spada)  
Mizu kamae (colpo frontale con la punta che scivola dall'alto in basso)  
Waki kamae (posizione di guardia media)  
Seigan kamae (posizione di attacco medio)  
Migi guruma kamae (guardia a ruota destra)  
Hidari guruma kamae (guardia a ruota sinistra)  
Sui kamae (accarezzare il mune della spada con la mano sinistra)  
Suitsuki no kamae (cambio impugnatura con la spada perpendicolare al suolo)  
No to (rinfodero)

Suburi: sho men uchi (colpo dall'alto in basso)  
Hoki ryu: Kiritsuke in piedi e a terra (1° kata in piedi e in ginocchio)

## **Esame per 3° Kyu**

### **Tai sabaki**

Suwari happo no tenkan

### **Tachi waza**

Tsuki kotegaeshi

Yokomen uchi ikkyo omote/ura

Yokomen uchi nikkyo omote/ura

Yokomen uchi irimi nage

Ryote dori tenchinage

Ryote dori shihoo nage

Yoko men uchi shihoo nage

Ushiro tekubitori kotegaeshi

### **Suwari waza**

Sho men uchi irimi nage

Katatedori irimi nage - shihoo nage

### **Ashi waza**

O soto gari

O uchi gari

### **Koshi waza**

Uki goshi

Harai goshi

### **Te waza**

Tai otoshi

### **Kenjutsu**

Suburi:

- sho men uchi
- kesa kiri

Hoki ryu:

- Kotegiri in piedi e a terra
- Nuki dome in piedi e a terra
- Tsuki dome in piedi e a terra

Mugai Ryu:

- Shin kata

**Randori** (pratica libera contro uno o più avversari)

## **Esame per 4° Kyu**

### **Tachi waza**

Yokomen uchi kotegaeshi  
Katatedori uchikaiten nage  
Ai hanmi shomen uchi sankyo omote/ura  
Ai hanmi katatedori sankyo omote/ura  
Ushiro ryokatadori kotegaeshi  
Tsuki irimi nage I  
Tsuki irimi nage II

### **Suwari waza**

Sho men uchi sankyo omote/ura  
Ushiro ryokatadori kokyu nage  
Katadori - ikkyo - nikkyo - sankyo omote/ura

### **Ashi waza**

Ko uchi gari  
Ko soto gari  
Hiza guruma  
Uchi mata

### **Koshi waza**

Hane goshi

### **Te waza**

Seoi nage  
Sukui nage

### **Kenjutsu**

Suburi:

- sho men uchi
- kesa kiri

Hoki ryu:

- Osae nuki
- Hiza zume
- Mune no katana

Mugai Ryu:

- Ren Kata

**Butsukari** (studio delle tecniche in movimento)

## **Esame per 5° Kyu**

### **Tachi waza**

Tsuki soto kaiten nage omote/ura  
Morote dori irimi nage I  
Morote dori irimi nage II  
Morote dori Nikkyo 1,2,3,4  
Ai hanmi sho men uchi yonkyo omote/ura  
Ushiro tekubitori sankyo omote/ura  
Ushiro tekubitori kokyu nage

### **Hanmi Handachi**

Sho men uchi irimi nage  
Katatedori nikkyo omote/ura  
Yokomen uchi kotegaeshi omote/ura

### **Ashi waza**

Okuri ashi barai  
O soto guruma

### **Koshi waza**

Sode tsurikomi goshi

### **Te waza**

Kata guruma

### **Kenjutsu**

Suburi:

- sho men uchi
- kesa kiri

Hoki ryu:

- Shihoo kane kiri
- Shihoo zume
- Okkake nuki
- Kaeri nuki

Mugai Ryu:

- Yu kata
- Sa kata

## **Esame per 6° Kyu**

### **Atemi waza:**

Kizami tsuki e gyaku tsuki  
Uraken  
Mawashi tsuki  
Mae geri  
Yoko geri keage e kekomi  
Mawashi Geri  
Mikatsuki geri  
Ushiro geri

### **Uke kawashi**

Parate e schivate dagli attacchi

- Kizami tsuki e gyaku tsuki
- Uraken
- Mawashi Tsuki
- Mae geri
- Yoko geri keage e kekomi
- Mawashi Geri
- Mikatsuki geri
- Ushiro geri

### **Renraku**

O uchi gari tai otoshi  
Ko uchi gari o soto gari  
O soto gari harai goshi  
Harai goshi hiza guruma

## **Esame per 7° Kyu**

### **Tachi waza**

Katadori menuchi kokyu nage  
Katadori menuchi udekimenage  
Yokomen uchi sumi otoshi omote 1,2 /ura  
Yokomen uchi kokyu nage  
Shomen uchi kokyu nage  
Shomen uchi gokyo

### **Sutemi waza**

Yoko wakare  
Tomoe nage  
Sumi gaeshi  
Ura nage

### **Gatame no kata di Judo**

*prima serie:*

hon kesa gatame  
yoko shihoo gatame  
kata gatame  
kami shihoo gatame

*seconda serie:*

gyaku juji shime  
hadaka shime  
kata ha shime  
nami juji shime  
okuri eri shime

*terza serie:*

ude garami  
ude hishigi gatame  
ude hishigi jujki gatame  
ashi garami

# *Programmi d'esame Dan ("Yudansha")*

<b>Edizione</b>	<b>Data</b>	<b>Redazione</b>
01	Novembre 2009	<i>Shihan Max Gandossi - Responsabile Bushidokai Italia</i>

## **Esame per 1° Dan**

### **Applicazione tecniche di Judo e Aikido per atemi**

Kizami tsuki e gyaku tsuki:

- da ikkyo a gokyo
- irimi nage
- kote gaeshi

Mae geri:

- irimi nage
- kokyu nage

Randori:

- con 1 uke attacchi liberi
- con 3 uke attacchi di shomen, yokomen, katatedori e katadori menuchi

### **Kenjutsu**

Hoki ryu:

- Mukozume
- Issasoku
- Kissaki kaeshi
- Nagaroka

Mugai ryu:

- sya kata
- hibiki kata
- hibiki kaeshi kata

## **Esame per 2° Dan**

### **Applicazione di tecniche di Judo e Aikido ai seguenti attacchi**

Yoko geri keage e kekomi:

- irimi nage
- tai otoshi
- ura nage

Mawashi geri:

- hiza nage
- da ikkyo a yonkyo

Ushiro geri:

- irimi nage
- kokyū nage

### **Tantodori**

Yokomen uchi gokyo

Yokomen uchi sankyo

Yokomen uchi shihoo nage

Yokomen uchi tai otoshi

Tsuki gokyo

Tsuki shihoo nage

Tsuki ude gatame

Shomen uchi kotegaeshi

Shomen uchi shihoo nage

Shomen uchi ippon seoi nage

Ushiro kubishime ude gatame

Ushiro kubishime sankyo

### **Kenjutsu**

Hoki ryu:

- kumidachi

Mugai ryu:

- Inazuma
- Waki gekkou
- Tsuigeki
- Rentatsu
- Maikaze
- Go kata

**Randori Ne-waza** (tecniche di lotta a terra)

## **Esame per 3° Dan**

### **Nage no kata di Judo**

#### *Prima serie:*

- Uki otoshi
- Seoi nage
- Kata Guruma

#### *Seconda serie:*

- Uki goshi
- Harai goshi
- Tsurikomi goshi

#### *Terza serie:*

- Okuri ashi barai
- Sasae tsurikomi ashi
- Uchi mata

#### *Quarta serie:*

- Tomoe nage
- Ura nage
- Sumi gaeshi

#### *Quinta serie:*

- Yoko gake
- Yoko guruma
- Uki waza

### **Kenjutsu**

#### Hoki ryu:

- 3 kata a scelta del candidato
- 2 kata a scelta della commissione

#### Mugai ryu:

- 3 kata a scelta del candidato
- 2 kata a scelta della commissione

#### Kumi dachi:

- con tre uke