



Programma Tecnico

PROGRAMMA BUKI WAZA

- ✓ Aiki No Jo (il jo dell'Aiki)
- ✓ Jo Kamae (posizione del jo):
 - ✓ Migi (destra)
 - ✓ Hidari (sinistra)
 - ✓ Tsuki No Kamae (posizione di tsuki)
 - ✓ Ken No Kamae (posizione della spada)

Jo Suburi Nijuppon (20 movimenti del jo):

Tsuki Gohon:

1. Choku Tsuki
2. Kaeshi Tsuki
3. Ushiro Tsuki
4. Tsuki Gedan Gaeshi
5. Tsuki Jodan Gaeshi Uchi

Uchikomi Gohon:

6. Shomen Uchi Komi
7. Renzoku Uchi Komi
8. Menuchi Gedan Gaeshi

Non fare tecniche ripetitivamente, ma studiare *sentendo* dove va il KI di Uke!!!



9. Menuchi Ushiro Tsuki
10. Gyaku Yokomen Ushiro Tsuki

Katate Sanbon:

11. Katate Gedan Gaeshi
12. Katate Toma Uchi
13. Katate Hachinoji Kaeshi

Hasso Kaeshi Gohon:

14. Hasso Gaeshi Uchi
15. Hasso Gaeshi Tsuki
16. Hasso Gaeshi Ushiro Tsuki
17. Hasso Gaeshi Ushiro Uchi
18. Hasso Gaeshi Ushiro Barai

Nagare Kaeshi Nihon:

19. Hidari Nagare Gaeshi Uchi
20. Migi Nagare Gaeshi Tsuki

Jo Barai Nanahon (7 parate del jo)

Jo Kata (forme codificate del jo):

San Ju Ichi No Jo Kata (31)

Ju San No Jo Kata (13)

San Ju Ichi No Kumi jo (esecuzione con un partner del kata 31)

Non fare tecniche ripetitivamente, ma studiare sentendo dove va il KI di Uke!!!



Ju San No jo awase (esecuzione con un partner del kata 13)

Kumijo Juppon (10 kumi jo)

Henka no jo (il jo delle variazioni)

Jo no Riai

Aiki No Ken (il ken dell'Aiki)

Ken No Kamae (posizione del ken):

Migi (destra)

Hidari (sinistra)

Ken Suburi Nanahon (7 movimenti del ken)

Aiki Ken No Awase Ho (metodo di armonizzazione del ken):

Migi No Awase

Hidari No Awase

Go No Awase

Shichi No Awase

Kumi Tachi Gohon (5 esecuzioni con un partner)

Ki Musubi No Tachi (la spada dell'unione del ki)

Happo Giri (colpire in 8 direzioni)

Henka No Tachi (il ken delle variazioni)

Non fare tecniche ripetitivamente, ma studiare sentendo dove va il Ki di Uke!!!



Ken no Riai

Ken Tai Jo No Awase (armonizzazione del ken e del jo con il corpo):

Choku Barai

Kaeshi Barai

Kaiten Barai

Ken Tai jo yon

Ken Tai jo go

Ken Tai jo roku

Ken Tai jo shichi

Ken Suburi Nanahon (7 movimenti del Ken):

Ichi no Suburi (primo movimento)

Ni no Suburi (secondo movimento)

San no Suburi (terzo movimento)

Yon no Suburi (quarto movimento)

Go no Suburi (quinto movimento)

Roku no Suburi (sesto movimento)

Shichi no Suburi (settimo movimento)

Non fare tecniche ripetitivamente, ma studiare sentendo dove va il KI di Uke!!!