

WORLD YOSEIKAN FEDERATION

Accademia Italiana Yoseikan Budo



M.S.P. Italia
Settore Yoseikan Budo



養正館
武
道

ESAME TECNICO

KYU YOSEIKAN BUDO

Cognome / Nome _____

Palestra _____

Insegnante _____

Yoseikan Budo Pass n° _____

Condizioni di partecipazione:

- Iscrizione regolare come "AT" al MSP Italia – A.I.Y.B.
- Possesso dello Yoseikan-Pass YWF (convalidato)
- Iscrizione annuale YWF

Terminato l'esame spedire la scheda alla:

Segreteria Nazionale MSP Italia Settore Yoseikan Budo A.I.Y.B.;

Via Neurauth 3c; I-39031 Brunico (BZ).

- per la conferma del nuovo grado tecnico

- per l'inserimento nell' Albo ufficiale KYU.

L'inserimento all'albo ufficiale KYU è correlato all'iscrizione annuale A.I.Y.B.

Data fine esame **5° KYU**

Firma Commissario d'esame:

Data fine esame **4° KYU**

Firma Commissario d'esame:

Data fine esame **3° KYU**

Firma Commissario d'esame:

Data fine esame **2° KYU**

Firma Commissario d'esame:

Data fine esame **1° KYU**

Firma Commissario d'esame:

DACHI

/20

- jun tsuki no ashi,
shiko dachi, ma hamni no neko ashi,
jun no tsukomi no ashi, kosa dachi

TAI SABAKI

/20

- irimi, hiki, hiraki, nagashi

BASI CORPO A CORPO

/20

- cadute, spostamenti, prese
(alta e bassa, uscite e cambi)
- rovesciamenti, basi a terra

ATEMI WAZA

/20

- mae geri, mawashi geri, hiza geri
- mae te, gyaku tsuki
- schivate e parate degli stessi

NAGE WAZA

/20

- ashi kake, sukui taoshi harai ashi sutemi
- difesa da sukui taoshi

OSAE WAZA

/20

- kesa, ushiro tate, ura tate
- da ura tate a kesa

KANSETSU WAZA

/20

- junte, dosoku, kataha , mae eri
- applicazione tai sabaki su presa
- kote ori, kote gaeshi, hiji kudaki
- le stesse in uscita da presa
- serie kansetsu 1

COMBINAZIONI

/20

- atemi waza combinate con tai sabaki
e cambi del peso del corpo
- da presa a nage
- da nage a osae
- da atemi a nage a osae
(chiave alla gamba)

TAI SABAKI	/20	_____
• sequenza completa		
BASI CORPO A CORPO	/20	_____
• entrate basse - difesa da nage waza		
• su entrata bassa, presa al collo e ura tate		
• in ginocchio: guardia base rovesciare + tate		
ATEMI WAZA	/20	_____
• mawashi tsuki, haito, uraken, shuto		
• kakato geri		
• parate alte e schivate suite waza, uke gedan, jo tai sabaki		
• parate con gambe - schivate e attacco sui geri waza		
NAGE WAZA	/20	_____
• do gaeshi sutemi, ude kake koshi nage		
• difesa da nage waza		
KANSETSU WAZA	/20	_____
• ryote-ryote ippo + applicazione tai sabaki su presa		
• kote kudaki, tenbin nage, yuki chigae		
• le stesse in uscita da presa, te hodoki + kansetsu		
• serie kansetsu emono		
OSAE WAZA	/20	_____
• sequenza completa		
• hiza mune juji gatame		
• tate shiho gatame con uscita		
• uscita da kesa, yoko, ura e ushiro tate		
• kansetsu waza su kesa e yoko		
• juji gatame da ura tate		
COMBINAZIONI	/20	_____
• do gaeshi, kesa osae, kote ori		
• sukui taoshi, tate, juji gatame		
• ude kake koshi nage, juji gatame + uscita		
EMONO	/20	_____
• sequenza tanbo 1 e 2		

DACHI

/20

- gyaku no tsukomi no ashi, neko ashi

BASI CORPO A CORPO

/20

- applicazione basi a terra:
- 1 - da yoko osae a ura tate
- 2 - da tate a ura tate

ATEMI WAZA

/20

- uraken girato, age tsuki
- yoko geri
- mawashi geri scivolato + gyaku tsuki
- cambio guardia

NAGE WAZA

/20

- ashi kake su mawashi geri
- koshi nage con presa alla spalla
- tai otoshi con presa al collo

TE HODOKI KANSETSU WAZA

/20

- ushiro kataha - ushiro uwate
- applicazione dei tai sabaki per liberarsi
- robuse, ude garami, hiji nage hikitate
- applicate in uscita dalla presa
- serie kansetsu 3

OSAE WAZA

/20

- uscita da kesa gatame
- da kami shiho gatame a ura kataha
- da kami shiho gatame a juji gatame
- uscita da kami shiho gatame

COMBINAZIONI

/20

- parata\aggancio su mawashi geri, ashi kake, chiave alla gamba
- atemi, uchi harai ashi sutemi, tate, chiave

EMONO

/20

- sequenza tanbo 3
- tai sabaki attacchi di jo
- parate con tai sabaki su attacchi di jo

ATEMI WAZA

/20

- enpi
- ura mawashi geri, tobi mae geri, tobi yoko geri
- atemi in serie
- finta uraken, gyaku tsuki
- atemi in machi no sen

NAGE WAZA

/20

- tawara gaeshi, uchi harai ashi, ushiro kami basami, yagura yagura su presa alla gamba

TE HODOKI KANSETSU WAZA

/20

- shiho nage, gyaku kote gaeshi, kataha otoshi, ura kataha otoshi, mae robuse
- le stesse in uscita da presa
- serie kansetsu 4

OSAE WAZA

/20

- chiave alla gamba (su kami basami)
- otoshi osae
- da hiza gatame a juji gatame
- da ura tate rovesciamento
- da ura tate in yoko osae
- uscita da hiza gatame
- uscita da chiave alla gamba

COMBINAZIONI

/20

- atemi - risposta in nage
- da nage a osae a kansetsu:
- sukui taoshi + yoko osae + kataha otoshi
- ushiro sutemi + yoko osae + ude garami

EMONO

/20

- sequenza tanbo 4
- tai sabaki su prese

ATEMI WAZA

/20

- ushiro ura mawashi geri, tobi mawashi geri
- atemi in sbilanciamento
- tai no sen con atemi di gambe
- finta mae geri + mawashi geri
- finta ura mawashi + mawashi geri

THE HODOKI KANSETSU WAZA

/20

- hachi mawashi, mukae daoshi
- le stesse in uscita da presa
- serie kansetsu 5

OSAE WAZA

/20

- da ashi kake a mezza guardia
- da entrata bassa a yoko gatame
- sutemi e chiave alla gamba + difesa entrata bassa e chiave alla gamba
- uscita da chiave alla gamba
- da ura tate, ura kataha, tate
- da ura tate, torsione, tate
- da ushiro tate a juji gatame
- da ura tate a sankaku + uscita-shime waza

COMBINAZIONI

/20

- da atemi a nage waza
- atemi, nage, osae
- atemi, nage, osae, controtecnica
- atemi, sutemi, sankaku
- da nage waza a tate a kansetsu waza
- controllo dinamico + osae waza

EMONO

/20

- sequenza tanbo 5
- tai sabaki su spinte

養
正
館
武
道

yo l'insegnamento ...

sei la rettitudine ...

kan la scuola, l'incontro ...

bu la ricerca della pace ...

do la via ...

www.yoseikan.it