



ASD SHIMABARA DOJO



PROGRAMMA ESAMI KYU M° MONGARDINI VII DAN  
HOMBU DOJO SHIHAN

## Indice

|         |    |
|---------|----|
| VI Kyu  | 3  |
| V Kyu   | 4  |
| IV Kyu  | 5  |
| III Kyu | 7  |
| II Kyu  | 10 |
| I Kyu   | 13 |

VI Kyu  
almeno 2 mesi di allenamento dall'iscrizione  
Esercizi preparatori

Respirazione  
Taisabaki  
Ukemi

Tachiwaza - Tecniche in piedi

|                                      |               |
|--------------------------------------|---------------|
| kataitetori aihanmi ikkyō            | (omote e ura) |
| kataitetori aihanmi shihōnage        | (omote e ura) |
| kataitetori aihanmi uchikaitensankyō | (omote e ura) |
| kataitetori aihanmi kotegaeshi       |               |
| kataitetori aihanmi iriminage        |               |

## V Kyu

almeno 2 mesi di allenamento dal conseguimento del  
VI Kyu

### Esercizi preparatori

#### Respirazione

Taisabaki

Ukemi

Shikko

### Tachiwaza - Tecniche in piedi

|                        |                  |
|------------------------|------------------|
| shōmenuchi ikkyō       | (omote e ura)    |
| shōmenuchi kotegaeshi  |                  |
| shōmenuchi iriminage   |                  |
| katatetori ikkyō       | (omote e ura)    |
| katatetori shihōnage   | (omote e ura)    |
| katatetori udekimenage | (irimi e tenkan) |
| katatori ikkyō         | (omote e ura)    |
| katatori nikyō         | (omote e ura)    |

### Suwariwaza - Tecniche in ginocchio

|                    |               |
|--------------------|---------------|
| shōmenuchi ikkyō   | (omote e ura) |
| katatetori ikkyō   | (omote e ura) |
| ryōtetori kokyū-hō |               |

IV Kyu  
almeno 3 mesi di allenamento dal conseguimento del V  
Kyu

### Esercizi preparatori

Respirazione

Taisabaki

Ukemi

Shikko

Suwariwaza Irimitenkan

### Tachiwaza - Tecniche in piedi

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| shōmenuchi nikyō            | (omote e ura) |
| shōmenuchi sankyō           | (omote e ura) |
| shōmenuchi uchikaitensankyō | (omote e ura) |
| yokomenuchi ikkyō           | (omote e ura) |
| yokomenuchi shihōnage       | (omote e ura) |
| yokomenuchi iriminage       | (omote e ura) |
| yokomenuchi kotegaeshi      |               |
| kataitetori tenchinage      |               |
| kataitetori nikyō           | (omote e ura) |
| kataitetori kotegaeshi      |               |
| kataitetori iriminage       |               |
| katateryōtotori kokyūnage   |               |
| ryōtotori ikkyō             | (omote e ura) |
| ryōtotori sankyō            | (omote e ura) |
| ryōtotori shihōnage         | (omote e ura) |
| ryōtotori tenchinage        |               |

katatori sankyō (omote e ura)  
katatori uchikaitensankyō (omote e ura)  
chūdantsuki kotegaeshi  
chūdantsuki iriminage

### Suwariwaza - Tecniche in ginocchio

shōmenuchi iriminage  
shōmenuchi kotegaeshi  
shōmenuchi sankyō (omote e ura)  
katatetori nikyō (omote e ura)  
katatetori kotegaeshi  
katatetori iriminage  
chūdantsuki kotegaeshi

### III Kyu

almeno 4 mesi di allenamento dal conseguimento del  
IV Kyu

#### Esercizi preparatori

##### Respirazione

Taisabaki

Ukemi

Shikko

Suwariwaza

#### Tachiwaza - Tecniche in piedi

|                              |                  |
|------------------------------|------------------|
| shōmenuchi shihōnage         | (omote e ura)    |
| shōmenuchi sotokaitennage    |                  |
| shōmenuchi yonkyō            | (omote e ura)    |
| yokomenuchi nikyō            | (omote e ura)    |
| yokomenuchi sankyō           | (omote e ura)    |
| yokomenuchi uchikaitensankyō | (omote e ura)    |
| yokomenuchi udekimenage      | (irimi e tenkan) |
| katatetori sotokaitennage    |                  |
| katatetori uchikaitennage    |                  |
| katatetori sankyo            | (omote e ura)    |
| katatetori uchikaitensankyō  | (omote e ura)    |
| katateryōtetori ikkyō        | (omote e ura)    |
| katateryōtetori nikyō        | (omote e ura)    |
| katateryōtetori sankyō       | (omote e ura)    |
| katatori shihōnage           | (omote e ura)    |
| katatori tenchinage          |                  |

|                              |               |
|------------------------------|---------------|
| ryōtotori nikyō              | (omote e ura) |
| ryōtotori uchikaitensankyō   | (omote e ura) |
| ryōtotori kotegaeshi         |               |
| ryōtotori iriminage          |               |
| ryōtotori kokyūnage          |               |
| chūdantsuki ikkyō            | (omote e ura) |
| chūdantsuki sankyō           | (omote e ura) |
| chūdantsuki uchikaitensankyō | (omote e ura) |
| chūdantsuki yonkyō           | (omote e ura) |
| jōdantsuki ikkyō             | (omote e ura) |

### Ushirowaza - tecniche con presa da dietro

|                      |               |
|----------------------|---------------|
| ryōtotori ikkyō      | (omote e ura) |
| ryōtotori nikyō      | (omote e ura) |
| ryōtotori sankyō     | (omote e ura) |
| ryōtotori shihōnage  | (omote e ura) |
| ryōtotori kotegaeshi |               |
| ryōtotori iriminage  |               |

## Suwariwaza - Tecniche in ginocchio

|                           |               |
|---------------------------|---------------|
| shōmenuchi yonkyō         | (omote e ura) |
| shōmenuchi sotokaitennage |               |
| yokomenuchi ikkyō         | (omote e ura) |
| yokomenuchi kote gaeshi   |               |
| ryōtetori iriminage       |               |
| ryōtetori kote gaeshi     |               |
| chūdantsuki ikkyō         | (omote e ura) |
| chūdantsuki sankyō        | (omote e ura) |
| jōdantsuki ikkyō          | (omote e ura) |

II Kyu  
almeno 6 mesi di allenamento dal conseguimento del  
III Kyu

### Esercizi preparatori

Respirazione  
Taisabaki  
Ukemi  
Shikko  
Suwariwaza  
Shiho giri

### Tachiwaza - Tecniche in piedi

|                            |               |
|----------------------------|---------------|
| shōmenuchi gokyō           |               |
| shōmenuchi hijikime osae   | (omote e ura) |
| shōmenuchi kokyūnage       |               |
| yokomenuchi kokyūnage      |               |
| yokomenuchi koshinage      |               |
| yokomenuchi gokyō          |               |
| yokomenuchi yonkyō         | (omote e ura) |
| maegeri iriminage          |               |
| ryōkatatori ikkyō          | (omote e ura) |
| ryōkatatori nikyō          | (omote e ura) |
| ryōkatatori sankyō         | (omote e ura) |
| katateryōtotori iriminage  |               |
| katateryōtotori kotegaeshi |               |
| munetori ikkyō             | (omote e ura) |
| munetori nikyō             | (omote e ura) |
| munetori sankyō            | (omote e ura) |

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| munetori uchikaitensankyō   | (omote e ura) |
| munetori hijikime osae      | (omote e ura) |
| katatori menuchi ikkyō      | (omote e ura) |
| katatori menuchi nikyō      | (omote e ura) |
| katatori menuchi sankyō     | (omote e ura) |
| katatori menuchi yonkyō     | (omote e ura) |
| katatori menuchi koshinage  |               |
| chūdantsuki hijikime osae   | (omote e ura) |
| chūdantsuki gokyō           |               |
| chūdantsuki kokyunage       |               |
| jōdantsuki iriminage        |               |
| jōdantsuki nikyō            | (omote e ura) |
| jōdantsuki sankyō           | (omote e ura) |
| jōdantsuki uchikaitensankyō | (omote e ura) |
| jōdantsuki hijikime osae    | (omote e ura) |

## Ushirowaza - tecniche con presa da dietro

|                           |               |
|---------------------------|---------------|
| ryōkatatori ikkyō         | (omote e ura) |
| ryōkatatori nikyō         | (omote e ura) |
| ryōkatatori sankyō        | (omote e ura) |
| ryōhijitorī ikkyō         | (omote e ura) |
| ryōhijitorī kote gaeshi   |               |
| ryōhijitorī iriminage     |               |
| katatetorikubishime ikkyō | (omote e ura) |
| ushiroeritori ikkyō       | (omote e ura) |

## Hanmihantachiwaza - uke in piedi, tori in ginocchio

|                           |               |
|---------------------------|---------------|
| shōmenuchi iriminage      |               |
| katatetori ikkyō          | (omote e ura) |
| katatetori shihōnage      | (omote e ura) |
| katatetori uchikaitennage |               |
| katatetori sotokaitennage |               |
| katateryōtotori kokyunage |               |

## Suwariwaza - tecniche in ginocchio

|                           |               |
|---------------------------|---------------|
| jōdantsuki ikkyō          | (omote e ura) |
| jōdantsuki iriminage      |               |
| jōdantsuki sotokaitennage |               |
| ryōkatatori ikkyō         | (omote e ura) |

I Kyu  
almeno 7 mesi di allenamento dal conseguimento del II Kyu

### Esercizi preparatori

#### Respirazione

Taisabaki

Ukemi

Shikko

#### Suwariwaza

Shiho giri

Happo giri

#### Tachiwaza - Tecniche in piedi

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| jōdantsuki yonkyō           | (omote e ura) |
| jōdantsuki tenchinage       |               |
| jōdantsuki sotokaitennage   |               |
| jōdantsuki ushirokiriotoshi |               |
| jōdantsuki shihōnage        | (omote e ura) |
| jōdantsuki koshinage        |               |
| jōdantsuki kokyūnage        |               |
| chūdantsuki udekimenage     |               |
| chūdantsuki sotokaitennage  |               |
| chūdantsuki tenchinage      |               |
| yokomenuchi uchikaitennage  |               |
| yokomenuchi sotokaitennage  |               |
| maegeri kokyūnage           |               |
| katatori menuchi iriminage  |               |
| katatori menuchi kotegaeshi |               |
| katatori menuchi shihōnage  | (omote e ura) |

|                                   |               |
|-----------------------------------|---------------|
| munetori menuchi ikkyō            | (omote e ura) |
| munetori menuchi nikyō            | (omote e ura) |
| munetori menuchi sankyō           | (omote e ura) |
| munetori menuchi uchikaitensankyō | (omote e ura) |
| ryōkatatori kokyūnage             |               |
| munetori menuchi shihōnage        | (omote e ura) |
| munetori menuchi jujigarami       |               |
| katateryōtotori udekimenage       |               |
| katateryōtotori jujigarami        |               |
| katateryōtotori koshinage         |               |

### Ushirowaza - tecniche con presa da dietro

|                                   |               |
|-----------------------------------|---------------|
| ryōtotori koshinage               |               |
| ryōtotori kokyūnage               |               |
| ryōkatatori kotegaeshi            |               |
| ryōkatatori iriminage             |               |
| ryōkatatori kokyūnage             |               |
| katatetorikubishime hijikime osae |               |
| katatetorikubishime sankyō        |               |
| katatetorikubishime udekimenage   |               |
| ushiroeritori hijikime osae       |               |
| ushiroeritori sankyō              | (omote e ura) |

## Hanmihantachiwaza - uke in piedi, tori in ginocchio

|                           |               |
|---------------------------|---------------|
| shōmenuchi sotokaitennage |               |
| shōmenuchi shihōnage      | (omote e ura) |
| ryōtotori ikkyō           | (omote e ura) |
| ryōtotori sankyō          | (omote e ura) |
| ryōtotori shihōnage       | (omote e ura) |
| ryōkatatori ikkyō         | (omote e ura) |
| ryōkatatori nikyō         | (omote e ura) |
| ryōkatatori sankyō        | (omote e ura) |

## Suwariwaza - tecniche in ginocchio

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| jōdantsuki iriminage        |               |
| jōdantsuki nikyō            | (omote e ura) |
| jōdantsuki sankyō           | (omote e ura) |
| jōdantsuki shihōnage        | (omote e ura) |
| ryōtotori ikkyō             | (omote e ura) |
| ryōtotori nikyō             | (omote e ura) |
| ryōtotori sankyō            | (omote e ura) |
| katatori menuchi iriminage  |               |
| katatori menuchi kotegaeshi |               |
| katatori menuchi shihōnage  | (omote e ura) |