

# Ikkyu (1° livello)

## **TACHI WAZA:** **(tecniche eseguite in piedi)**

SHOMEN UCHI KAITEN NAGE (fendente frontale – proiezione rotatoria)	(SOTO MAWARI – UCHI MAWARI) (giro esterno – giro interno)
TSUKI (CHUDAN) KAITEN NAGE (colpo di punta di media altezza - proiezione rotatoria)	(SOTO MAWARI) (giro esterno)
KOSA DORI KOTE GAESHI (presa alla mano opposta – rovesciamento del polso)	
RYOTE DORI KOTE GAESHI (presa alle due mani – rovesciamento del polso)	
KATATE DORI KOKYU NAGE (presa ad una mano – proiezione respiratoria)	(JODAN – CHUDAN – GEDAN) (alto – medio – basso)
KATATE DORI KOSHI NAGE (presa ad una mano – proiezione d'anca)	(2 forme)
RYOTE DORI DAI IKKYO (presa alle due mani-1° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
RYOTE DORI DAI NIKYO (presa alle due mani-2° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
RYOTE DORI DAI SANKYO (presa alle due mani-3° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
RYOTE DORI DAI YONKYO (presa alle due mani-4° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
USHIRO RYOTE DORI DAI SANKYO (da dietro presa alle due mani – 3° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
USHIRO RYOTE DORI DAI YONKYO (da dietro presa alle due mani – 4° principio)	(OMOTE – URA WAZA)

## **HANMIHANDACHI WAZA:** **(tecniche da una posizione intermedia)**

KATATE DORI KAITEN NAGE (presa ad una mano – proiezione rotatoria)	(SOTO MAWARI) (giro esterno)
---	---------------------------------

## **SUWARI WAZA:** **(tecniche in ginocchio)**

YOKOMEN UCHI DAI IKKYO (fendente laterale-1° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
YOKOMEN UCHI DAI NIKYO (fendente laterale-2° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
YOKOMEN UCHI DAI SANKYO (fendente laterale-3° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
YOKOMEN UCHI DAI YONKYO	(OMOTE – URA WAZA)

(fendente laterale-4° principio)

YOKOMEN UCHI DAI GOKYO

( solo in URA WAZA)

(fendente laterale-5° principio)

**BUKI WAZA:**  
**(tecniche di armi)**

JO SUBURI NIJUPPON:

(20 movimenti fondamentali del bastone)

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| 1) CHOKU TSUKI                 | (colpo di punta diretto)   |
| 2) KAESHI TSUKI                | (colpo di punta rovesciato)  |
| 3) USHIRO TSUKI                | (colpo di punta indietro)  |
| 4) TSUKI GEDAN GAESHI          | (colpo di punta - basso - risposta)                                |
| 5) TSUKI JODAN GAESHI UCHI     | (colpo di punta-alto - risposta con fendente)                      |
| 6) SHOMEN UCHIKOMI             | (fendente di fronte)   |
| 7) RENZOKU UCHIKOMI            | (fendenti in successione)  |
| 8) MENUCHI GEDAN GAESHI        | (fendente alla testa - basso - risposta)                           |
| 9) MENUCHI USHIRO TSUKI        | (fendente alla testa - indietro - colpo di punta)                  |
| 10) GYAKU YOKOMEN USHIRO TSUKI | (fendente laterale opposto alla testa - indietro – colpo di punta) |
| 11) KATATE GEDAN GAESHI        | (con una mano – basso - risposta)                                  |
| 12) KATATE TOMA UCHI           | (con una mano - colpo lontano)                                     |
| 13) KATATE HACHI NO JI GAESHI  | (con una mano - figura di 8 - risposta)                            |
| 14) HASSO GAESHI UCHI          | (posizione hasso - risposta - fendente)                            |
| 15) HASSO GAESHI TSUKI         | (posizione hasso - risposta - colpo di punta)                      |
| 16) HASSO GAESHI USHIRO TSUKI  | (posizione hasso - risposta - colpo di punta indietro)             |
| 17 ) HASSO GAESHI USHIRO UCHI  | (posizione hasso - risposta - fendente indietro)                   |
| 18) HASSO GAESHI USHIRO BARAI  | (posizione hasso - risposta - indietro spazzata)                   |
| 19) HIDARI NAGARE GAESHI UCHI  | (corrente verso sinistra - risposta - colpo di taglio)             |
| 20) MIGI NAGARE GAESHI TSUKI   | (corrente verso destra - risposta - colpo di punta)                |

**Gruppo di suddivisione**

TSUKI GOHON

**numero**

1

**posizione di partenza**

HIDARI JO NO KAMAE

(la serie dei 5 colpi di punta)	2	(posizione del <i>Jo</i> sinistra)
	3	
	4	HIDARI TSUKI NO KAMAE
	5	(posizione dello <i>tsukis</i> sinistra)
UCHIKOMI GOHON	6	MIGI KEN NO KAMAE
(la serie dei 5 fendenti)	7	(posizione del <i>Ken</i> destra)
	8	
	9	
	10	
KATATE SANBON	11	HIDARI TSUKI NO KAMAE
(la serie dei 3 con una mano)	12	(posizione dello <i>tsuki</i> sinistra)
	13	MIGI JO NO KAMAE (posizione del <i>Jo</i> destra)
HASSO GAESHI GOHON	14	MIGI KEN NO KAMAE
(la serie delle 5 risposte in <i>hasso</i> )	15	(posizione del <i>Ken</i> destra)
	16	
	17	
	18	
NAGARE GAESHI NIHON	19	MIGI KEN NO KAMAE
(la serie delle 2 risposte con corrente)	20	(posizione del <i>Ken</i> destra)