



## Programma di esami KenYuShinKan - Dojo

(tutte le tecniche devono essere eseguite Omote ed Ura)

### 5° Kyu

#### Suwari Waza

Ryo Katate Dori	Kokyu Ho
Shomen Uchi	Ikkyo Nikkyo Sankyo Yonkyo Irimi Nage Kote Gaeshi Kokyu Nage

#### Tachi Waza

Ryo Katate Dori	Tenchi Nage
Katate Dori Gyaku Hanmi	Kokyu Nage Kote Gaeshi Shiho Nage Irimi Nage Ude Kime Nage
Katate Dori Ai Hanmi	Ikkyo Nikkyo Sankyo Yonkyo
Shomen Uchi	Ikkyo Kote Gaeshi Irimi Nage

#### Ken

Happo Giri

### 4° Kyu

#### Suwari Waza

Tutte le tecniche precedenti

#### Hanmi Hantachi Waza

Gyaku Hanmi Katate Dori	Ikkyo Nikkyo Sankyo Yonkyo Kote Gaeshi Irimi Nage
-------------------------	--

Shiho Nage

**Tachi Waza**

**Ryo Katate Dori**

Tenchi Nage  
Kokyu Nage  
Ikkyo  
Nikkyo  
Sankyo  
Yonkyo  
Shiho Nage  
Irimi Nage  
Ude Kime Nage  
Kote Gaeshi

**Ushiro Ryo Katate Dori**

Ikkyo  
Nikkyo  
Sankyo  
Yonkyo  
Kote Gaeshi  
Kokyu Nage  
Ude Kime Nage  
Irimi Nage  
Shiho Nage

**Katate Dori Ai Hanmi**

Kote Gaeshi  
Kokyu Nage  
Ude Kime Nage  
Shiho Nage  
Irimi Nage

**Katate Dori Gyaku Hanmi**

tutte le tecniche precedenti +

Ikkyo  
Nikkyo  
Sankyo  
Yonkyo  
Soto Kaiten Nage  
Uchi Kaiten Nage

**Morote Dori**

Kokyu Nage  
Ikkyo  
Nikkyo  
Sankyo  
Yonkyo  
Kote Gaeshi  
Shiho Nage  
Ude Kime Nage  
Irimi Nage

**Kata Dori Men Uchi**

Ikkyo  
Nikkyo  
Sankyo  
Yonkyo  
Irimi Nage  
Kokyu Nage  
Ude Kime Nage  
Shiho Nage  
Kote Gaeshi

**Shomen Uchi**

tutte le tecniche precedenti +

Nikkyo  
Sankyo  
Yonkyo  
Ude Kime Nage

	Kokyu Nage
<b>Yokomen Uchi</b>	Ikkyo Nikkyo Sankyo Yonkyo Kokyu Nage Shiho Nage Kote Gaeshi Irimi Nage Ude Kime Nage
<b>Chudan Tsuki</b>	Irimi Nage Kokyu Nage Kote Gaeshi

### Jo

**6 no Jo kata**  
**Kiri Kaeshi - Uke Dome**

### Ken

**Happo Giri**  
**Kiki Kaeshi - Uke Dome**  
**Shomen Uchi** Ju Waza

## 3° Kyu

### Suwari Waza

Tutte le tecniche precedenti

### Hanmi Hantachi Waza

**Gyaku Hanmi Katate Dori** Kokyu Nage

Tutte le tecniche precedenti +

**Ushiro Kata Dori** Ikkyo  
Sankyo  
Kokyu Nage  
Kote Gaeshi

### Tachi Waza

**Ryo Katate Dori** Koshi Nage

Tutte le tecniche precedenti +

**Morote Dori** Soto Kaiten Nage

Tutte le tecniche precedenti +

**Kata Dori Men Uchi**

Tutte le tecniche precedenti

**Shomen Uchi**

Shiho Nage  
Soto Kaiten Nage

Tutte le tecniche precedenti +

**Yokomen Uchi**

Tutte le tecniche precedenti

**Chudan Tsuki**

Ude Kime Nage

Tutte le tecniche precedenti +

**Ushiro Ryo Katate Dori**

Tutte le tecniche precedenti

**Tanto Dori**

**Tsuki**

Kote Gaeshi  
Kokyu  
Hijikime Osae

**Jo Dori**

**Tsuki**

Kokyu Nage  
Irimi Nage  
Ikkyo  
Shiho Nage  
Kote Gaeshi

**Jo Nage**

Kokyu Nage  
Shiho Nage  
Nikkyo  
Kote Gaeshi

**Ken**

**Shomen**

Sankaku Shomen  
Uke Nagashi  
Kiri Kaeshi  
Yokoguruma  
Chudan Tsuki

**Taninzugake**

**2° Kyu**

**Suwari Waza**

Tutte le tecniche precedenti

### Hanmi Hantachi Waza

#### Gyaku Hanmi Katate Dori

Uchi Kaiten Nage  
Soto Kaiten Nage

Tutte le tecniche precedenti +

#### Ushiro Kata Dori

Tutte le tecniche precedenti

### Tachi Waza

#### Ryo Katate Dori

Tenchi Nage  
Kokyu Nage  
Koshi Nage

#### Morote Dori

Koshi Nage

Tutte le tecniche precedenti +

#### Kata Dori Men Uchi

Tutte le tecniche precedenti

#### Shomen Uchi

Gokkyo  
Koshi Nage  
Hiji Kime Osae

Tutte le tecniche precedenti +

#### Yokomen Uchi

Gokkyo  
Koshi Nage

Tutte le tecniche precedenti +

#### Chudan Tsuki

Ikkyo  
Soto Kaiten Nage  
Hiji Kime Osae

Tutte le tecniche precedenti +

#### Ushiro Ryo Katate Dori

Koshi Nage

Tutte le tecniche precedenti +

#### Ushiro Ryo Kata Dori

Ikkyo  
Sankyo  
Kote Gaeshi  
Irimi Nage  
Shiho Nage  
Kokyu Nage

#### Ushiro Katate Dori Kubi Shime

Ikkyo  
Nikkyo  
Sankyo  
Yonkyo  
Kote Gaeshi  
Shiho Nage  
Irimi Nage

### Tanto Dori

<b>Tsuki</b>	Ikkyo
Tutte le tecniche precedenti +	
<b>Yokomen Uchi</b>	Gokkyo
<b>Shomen Uchi</b>	Gokkyo

**Jo Dori**

<b>Tsuki</b>
Tutte le tecniche precedenti

**Jo Nage**

Tutte le tecniche precedenti
------------------------------

**Ken**

<b>Shomen Uchi</b>	Ju Waza
--------------------	---------

**Jo**

<b>Ichi no Kata</b>
<b>Ni no Kata</b>
<b>23 no Jo Kata</b>

**Taninzugake**

**1° Kyu**

**Suwari Waza**

Tutte le tecniche precedenti	
<b>Yokomen Uchi</b>	Ikkyo Nikkyo Sankyo Yonkyo Irimi Nage Kote Gaeshi

**Hanmi Hantachi Waza**

<b>Gyaku Hanmi Katate Dori</b>	
Tutte le tecniche precedenti	
<b>Ushiro Kata Dori</b>	
Tutte le tecniche precedenti	
<b>Shomen Uchi</b>	Ju Waza

**Tachi Waza**

<b>Ryo Katate Dori</b>	
Tutte le tecniche precedenti	
<b>Morote Dori</b>	
Tutte le tecniche precedenti	
<b>Kata Dori Men Uchi</b>	Koshi Nage
Tutte le tecniche precedenti +	
<b>Shomen Uchi</b>	Uchi Kaiten Sankyo
Tutte le tecniche precedenti +	
<b>Yokomen Uchi</b>	Soto Kaiten Nage
Tutte le tecniche precedenti +	
<b>Chudan Tsuki</b>	Sankyo Shiho Nage Koshi Nage
Tutte le tecniche precedenti +	
<b>Jodan Tsuki</b>	Ikkyo Nikkyo Irimi Nage Shiho Nage Kokyu Nage Soto Kaiten Nage Kote Gaeshi Hiji Kime Osae
<b>Ushiro Ryo Kata Dori</b>	Koshi Nage
Tutte le tecniche precedenti +	
<b>Ushiro Ryo Katate Dori</b>	Juji Nage
Tutte le tecniche precedenti +	
<b>Ushiro Katate Dori Kubi Shime</b>	Ju Waza

### Tanto Dori

#### Tsuki

Tutte le tecniche precedenti

<b>Yokomen Uchi</b>	Gokkyo
---------------------	--------

<b>Shomen Uchi</b>	Gokkyo
--------------------	--------

### Jo Dori

#### Tsuki

Tutte le tecniche precedenti

**Jo Nage**

Tutte le tecniche precedenti

**Ken**

**Shomen Uchi**

Ju Waza

**Taninzugake**



