



**FIYB**

**FIYB YOSEIKAN BUDO**



## **PROGRAMMA TECNICO**

### **Da Cintura Bianca 6° Kyu a Cintura Gialla 5° Kyu**

Saluto

Aruki Kata - Spostamenti

Kamae - Posizioni di guardia

Ukemi - Cadute

Hojoundo - Educativi

Mawai - Distanze

Tai sabaki - Schivate

Atemi - Colpi

Uke - Parate

Tecniche di base

Kata

Randori

Tsugi ashi - Hiki ashi - Ayumi ashi

Heisoku dachi - Musubi dachi - Hachiji dachi - Zenkuzo dachi  
Kokuzo dachi - kiba dachi

Ushiro-Yoko

Energia espressa attraverso i movimenti

Chika ma - Ma

Hirimi-Hiraki

Seiken - Shuto - Tetsui - Empi - Koshi - Mae geri - Ushiro geri

Age uke - soto uke - Uchi ude uke - Gedan barai - Shuto uke

Mae hiki otoshi - Ashi tori oshi taoshi - Tembin nage  
Kote gaeshi - Koshi nage

Happoken Shodan

Semplice

### **Da Cintura Gialla 5° Kyu a Cintura Arancio 4° Kyu**

Aruki Kata - Spostamenti

Kamae - Posizioni di guardia

Ukemi - Cadute

Hojoundo - Educativi

Mawai - Distanze

Tai sabaki - Schivate

Emono - Armi

Atemi - Colpi

Uke - Parate

Tecniche di base

Kata

Randori

Hirakiashi

Heiki dachi - Fudo dachi - Shiko dachi

Mae ukemi

Movimenti Laterali e obliqui alto e basso

To ma

Hiraki

Tanto morbido

Uraken - Haito - Nukite - Sokuto - Uraken/Shuto/Haito uchi  
Yoko geri - Mawashi geri - Fumikiri - Ura mawashi geri

Te osae uke - Morote ude uke

Robuse - Hiji kudaki - Kote kudaki - Mukae daoshi - Ashi kake

Kerigohon - Happoken shodan - Tanto happo

Tanto morbido - Kick boxing



**FIYB**

# FIYB YOSEIKAN BUDO



## Da Cintura Arancio 4° Kyu a Cintura Verde 3° Kyu

Kamae - Posizioni di guardia	Neko ashi dachi
Ukemi - Cadute	Kaiten
Tai sabaki - Schivate	Nagashi - O irimi
Emono - Armi	Ken morbido - Boken - Tonfa
Uke - Parate	Kake/Haishu/Teishouke
Atemi - Colpi	Haishu - Teisho - Kakato - Sokutei - Ushiro empi - Kakato geri
Tecniche di base	Koshi nage - Do gaeshi - Harai ashi - Seoi nage
Kata	Kerigohon - Happoken nidan - Tanto happo
Randori	Tanto morbido - Kick boxing - Ken morbido

## Da Cintura Verde 3° Kyu a Cintura Blu 2° Kyu

Kamae - Posizioni di guardia	Teiji dachi - Renioji dachi
Tai sabaki - Schivate	Irimi senkai
Emono - Armi	Nunchaku morbido - Jo
Atemi - Colpi	Empi Yoko/Mawashi/Tate/Otoshi - Haishu/Teisho uchi
Uke - Parate	Otoshi uke - Juji uke - Moroteuke
Tecniche di base	Koshi nage - Ushiro hiki otoshi - Ashitori sukui taoshi Kataha otoshi
Kata	Happoken sandan - Bo happo
Randori	Tanto morbido - Kick boxing - Ken morbido

## Da Cintura Blu 2° Kyu a Cintura Marrone 1° Kyu

Atemi - Colpi	Hiraken - Mae tobi geri - Yoko tobi geri
Uke - Parate	Juji uke
Tecniche di base	Sutemi - Yuki chigae - Tawara gaeshi - Uchi mata gaeshi Uchi mata ashi kake
Kata	Happoken Yondan
Randori	Reale

## Da Cintura Marrone 1° Kyu a Cintura Nera 1° dan

Tecniche di base	Tutte le 20 tecniche di base con varianti applicate anche in kumiuchi con presa di posizione a terra sull'avversario
Kata	Happoken Yondan - Ken Happo - Bo Happo - Tanto Happo



# FIYB YOSEIKAN BUDO



Randori

Randori reale - Libero del e con armi

## Da 1° a 2° Dan

Kata - individuale

Hashakuken shodan  
Sempu (nunchaku)

Kata - in coppia

Tai Sabaki no-kata  
Ken kihon kumite

Randori

Ken e Tanto morbidi  
Randori kumiuchi con bloccaggi a terra

## Da 2° a 3° Dan

Kata - individuale

Hashakuken Nidan  
Tanto no-kata

Kata - in coppia

Ken Jitsu Ikkajo  
Hiori no-kata  
Tai sabaki no-kata con bloccaggi a terra

Kata - individuale con Spada

Iai Yoseikan - Cerimoniale saluto + le 5 tecniche in piedi

Randori

Totale: lunga - media - corta distanza

## Da 3° a 4° Dan

Kata - individuale

Happoken Godan  
Giakute no-kata (nunchaku)

Kata - in coppia

Kwansetsu (kata di leve)  
Tai no kata  
Gen Riu no-kata (a mani nude e con il ken)

Kata - individuale con Spada

Iai Yoseikan - kata completo  
Cerimoniale saluto e tecniche da seiza ed in piedi

## Da 4° a 5° Dan

Kata - individuale

IAI Yoseikan - kata completo con Bunkai  
Tanto no kata - kata con Bunkai

Tesi e ricerca su di un argomento personale

## Da 6° Dan

Il grado viene conferito dal Presidente dell'ente di promozione. e/o su richiesta FIYB. - per meriti acquisiti