



# Ki no Kenkyukai

## TSUZUKIWAZA

### 1° KATATEDORI TENSHIN

1 Kyu

(SSS DDD SD SD SD SD)

1. KOKYUNAGE tenshin ("Imperatore")
2. KIRIKAESHI
3. ZEMPONAGE
4. KAITENNAGE uchi tenshin
5. IKKYO tenshin
6. YONKYO
7. NIKYO Katameru

### 2° USHIRO KATATEDORI

1 Dan

(SSS DDD SD SD SD SD)

1. URAGAESHI statico
2. ZEMPONAGE tenbin
3. KOTEOROSHI (alla prima mano)
4. IKKYO tenshin
5. SANKYONAGE
6. KOTEOROSHI (alla seconda mano)
7. SHIHONAGE

### 3° RYOTEMOCHI

1 Kyu

1. IKKYO tenshin
2. KOKYUNAGE tenshin
3. KOKYUNAGE tobikomi
4. ZEMPONAGE interno
5. NIKYO irimi
6. KOTEOROSHI katameru
7. KOKYUNAGE SANKYO (Uke blocca braccio al petto)

### 4° RYOTEDORI

2 Dan

1. KOKYUNAGE irimi
2. KOTEOROSHI irimi
3. KOKYUNAGE (Sayu waza)
4. TENCHINAGE irimi
5. TENCHINAGE tenshin
6. ZEMPONAGE
7. KIRIKAESHI

### 5° RYOKATADORI

3 Dan

(SSSS DDDD SD SD SD)

1. ZEMPONAGE
2. KIRIKAESHI
3. KOKYUNAGE hikoki
4. SUDORI
5. KOKYUNAGE girando
6. NIKYO tenshin
7. ZEMPONAGE

### 6° USHIRODORI

2 Dan

1. USHIRODORI SANKYO presa sotto le braccia
2. USHIRODORI KOTEOROSHI
3. USHIRODORI SANKYO
4. USHIRODORI ZEMPONAGE
5. HIJIDORI KOKYUNAGE irimi
6. USHIRORYOTEDORI KOTEOROSHI
7. USHIRORYOTEDORI IKKYO

### 7° SHOMENUCHI

2 Dan

(SSSS DDDD SD SD SD)

1. IKKYO irimi
2. KOKYUNAGE
3. SHIHONAGE
4. IKKYO tenshin
5. ZEMPONAGE
6. KIRIKAESHI
7. SANKYO

### 8° YOKOMENUCHI

1 Dan

1. SUDORI (passare presentando le spalle a Uke)
  - 1.1. SUDORI (ojiigi saluto)
  - 1.2. KOKYUNAGE irimi
4. SHIHONAGE tenshin irimi
5. SHIHONAGE tenshin tenshin
6. ZEMPONAGE sotto al braccio
7. KOKYUNAGE tobikomi



## Ki no Kenkyukai

### 9° MUNETSUKI\* E KERI

3 Dan

1. \*KOTEOROSHI nage
2. \*IKKYO irimi
3. \*KOTEOROSHI hantai nage
4. MAE GERI (contatto)
5. MAE GERI (senza contatto)
6. MAWASHIGERI chudan
7. MAWASHIGERI jodan

### 10° TANINZUNAGE

3 Dan

- attacchi da 2/3 Uke
1. IKKYO (1° uke)
  2. IKKYO (2° uke)
  3. FUTARIGAKE ZEMPONAGE (proiettare i 2 Uke)
  4. FUTARIGAKE KOKYUNAGE (come un'onda su 2 Uke)
  5. FUTARIGAKE SEIRETSU (passare sotto braccio di Uke)
  6. FUTARIGAKE SHIHONAGE
  7. SANNINGAKE SEIRETSU (come la 5 con 3 Uke)
  8. YONINGAKE (attacco libero)

### 11° KATATEDORI

1 Dan

(SSS DDD SD SD SD SD)

1. KOKYUNAGE IRIMI
2. KOKYUNAGE tenshin (cambio mano)
3. UCHIWANAGE
4. SHIHONAGE
5. KAITENNAGE uchi irimi
6. IKKYO irimi
7. KAITENNAGE soto irimi

### 12° USHIRO KATATEDORI

3 Dan

(SS DD SD SD SD SD)

1. SANKYO (statico)
2. SHIHONAGE tenshin (2 giri)
3. KATATEKOSADORI KOKYUNAGE hachinoji
4. KATATEKOSADORI KOTEOROSHI
5. KATATEKOSADORI MAKIKAESHI (statico)
6. KATATEKOSADORI MAKIKAESHI (movimento)
7. KATATEKOSADORI KIRIKAESHI

### 13° RYOTEMOCHI

1 Dan

(SSS DDD SD SD SD SD)

1. KOKYUNAGE irimi
2. KOKYUNAGE udemawashi
3. KOKYUNAGE hachinoji
4. NIKYO tenshin
5. SHIHONAGE irimi
6. ZEMPONAGE (passo avanti)
7. ZEMPONAGE (gyaku hanmi)

### 14° ZAGI RYOTEDORI

1 Kyu

SUVARIWAZA-TACHIVAZA

1. KOKYUNAGE (mano sopra)
2. KOKYUNAGE (mano sotto)
3. KOKYUNAGE ZEMPONAGE
4. KOKYUNAGE (laterale)
5. ZEMPONAGE hakucho no mizumi
6. USHIRORYOKATADORI ZEMPONAGE
7. SHIHONAGE (nage si alza al 2° attacco)

### 15° USHIRO RYOKATADORI

2 Dan

(SSSS DDDD SD SD SD)

1. KOKYUNAGE (hachinoji-statico)
2. KOKYUNAGE (hachinoji-in movimento)
3. KOKYUNAGE (con due braccia)
4. ZEMPONAGE hanmi handachi
5. IKKYO
6. KOTEOROSHI
7. SANKYO

### 16° HANTACHI

1 Kyu

1. OSAERU (Otzuka-presa alla vita sotto le braccia)
2. KAITENNAGE (presa alla vita con 1 braccio)
3. KAITENNAGE hantachi
4. SHOMENUCHI KOKYUNAGE zagi
5. TSUKI KOTEOROSHI katameru zagi
6. KERI (esterno-ex due gambe)
7. KERI (interno-su una gamba)



## Ki no Kenyukai

### 17° KATADORI MENUCHI

4 Dan

1. IRIMI (braccio sopra, statico)
2. IRIMI kokyunage (diretto)
3. KOKYUNAGE udemawashi
4. KOKYUNAGE hachinoji
5. NIKYO
6. SANKYONAGE (uragaeshi)
7. ZEMPONAGE

### 19° MUNETSUKI

3 Dan

1. YOKOMENUCHI irimi uchiwakiri
2. ZEMPONAGE
3. SHOMENUCHI gyaku hanmi
4. KUBIKIRI
5. YOKOMENUCHI hantai tenshin
6. UCHIWANAGE
7. KAITENNAGE soto irimi

### 21° TANTODORI 1

1 Dan

1. MUNETSUKI KOTEOROSHI
2. MUNETSUKI IKKYO
3. SHOMENUCHI KOTEOROSHI
4. SHOMENUCHI KOKYUNAGE
5. YOKOMENUCHI SHIHONAGE
6. TSUKI MENUCHI (statico)
7. TSUKI MENUCHI (in movimento, chiusura sankyo)

### 18° YOKOMENUCHI

3 Dan

(SSS DDD DS DS DS DS)

1. KOKYUNAGE irimi
2. KOKYUNAGE jujinage (cambio mano-hachinoji)
3. KOKYUNAGE atemi addome
4. SHIHONAGE tobikomi irimi irimi
5. KOTEOROSHI irimi irimi (proiezione)
6. KOTEOROSHI irimi tenshin
7. ZEMPONAGE tenbin

### 20° JONAGE

4 Dan

1. KOKYUNAGE
2. ZEMPONAGE
3. KIRIKAESHI
4. ASHI TZUKUI (spazzata)
5. NIKYO
6. KOTEOROSHI
- 6.1. KOTEOROSHI irimi
7. SHIHONAGE
8. SAKATEMOCHI ZEMPONAGE
9. ZEMPONAGE futarigake (2 uke)
10. SEIRETSU sanningake (3 uke)
11. SANNINGAKE (yonningake-attacco libero)

### 22° TANTODORI 2

2 Dan

1. USHIRO KUBISHIME SANKYO
2. USHIRO KUBISHIME SHIHONAGE  
(da sankyo passare a shihonage ruotando 2 volte)
3. USHIROTSUKI KOTEOROSHI
4. USHIROTSUKI IKKYO
5. TSUKI ZEMPONAGE (attacco due mani)
6. TSUKI KAITENNAGE (attacco due mani)
7. TSUKI SAKATEMOCHI (attacco due mani: guidare fuori l'attacco poi entrare direttamente sul braccio)  
Diventa YOKOMENUCHI KOKYUNAGE IRIMI
8. YOKOMENUCHI GOKYO (sakatemochi-presa al bavero)



## Ki no Kenkyukai

### 23° BOKENDORI

2 Dan

- a. SHOMENUCHI SUDORI (piede sx avanti)
- b. SHOMENUCHI SUDORI (piede dx avanti)
- c. KOKYUNAGE (braccio sx Tori su braccio sx Uke)
1. SHOMENUCHI SUDORI - KOKYUNAGE
2. SHOMENUCHI KOTEOROSHI - IRIMIDORI
3. YOKOMENUCHI IRIMI
4. YOKOMENUCHI SHIHONAGE
5. TSUKI KOTEOROSHI
6. TSUKI ZEMPONAGE
7. TSUKI NIKYO

### 24° JO DORI

3 Dan

1. YOKOMENUCHI ZEMPONAGE
2. YOKOMENUCHI SHIHONAGE
3. TSUKI KAESHI
4. TSUKI ZEMPONAGE
5. TSUKI KIRIKAESHI
6. DOUCHI KOKYUNAGE
7. YOKOBARAI KOKYUNAGE

### 25° JO E BOKEN 1

1 Kyu/1 Dan/3 Dan

#### *Movimenti Tori*

1. TSUKI (tornare indietro col jo basso)
2. TSUKI (tornare indietro col jo alto)
3. YOKOMENUCHI
4. GYAKU YOKOMENUCHI
5. USHIRO KAHO TSUKI
6. TSUKI (tornare indietro col jo alto)
7. YOKOMENUCHI
8. GYAKU YOKOMENUCHI
9. USHIRO KAHO UCHI (devia l'attacco)
10. MIGI TSUKI
11. GYAKU YOKOMENUCHI
12. TSUKI (tornare indietro col jo alto)
13. SHOMENUCHI - USHIROTSUKI
14. JOHO HIDARI UCHI
15. SAKATE HIDARI TSUKI
16. TSUKI (tornare indietro col jo alto)
17. KAHO SHOMENUCHI - USHIRO TSUKI in ginocchio
18. ASHIBARAI
19. KAHO SAKATE TSUKI
20. TSUKI
21. JOHO UCHI
22. MIGI TSUKI

#### *Movimenti Uke*

1. Passo indietro, poi shomen
2. Idem
3. Passo indietro hanmi dx
4. Passo indietro in ghyakuhanmi
5. Abbassa il boken
6. Non fa nulla ma segue Tori
7. Non fa nulla ma segue Tori
8. Non fa nulla ma segue Tori
9. Shomen (o Tsuki)
10. Passo indietro in migihanmi
11. Passo indietro in ghyakuhanmi
12. Passo indietro, boken su
13. Yokomen - su il boken
14. Shomen, passo indietro hanmi dx
15. Passo indietro hanmi dx
16. Passo indietro, hanmi sx
17. Yokomen
18. Shomen, passo indietro hanmi dx
19. Passo indietro in hanmi dx
20. Passo indietro in hanmi sx
21. Shomen in hanmi dx
22. Passo indietro in hanmi dx



## Ki no Kenkyukai

### 26° JO E BOKEN 2

2 Dan/3 Dan

#### *Movimenti Tori*

1. TSUKI
2. TSUKI
3. YOKOMENUCHI (e passo indietro)
4. UCHI OROSHI
5. GYAKU YOKOMENUCHI
6. TSUKI (e passo indietro)
7. KOHO YOKOMENUCHI (e passo indietro)
8. UCHI OROSHI
9. GYAKU YOKOMENUCHI
10. TSUKI (e passo indietro)
11. KOHO YOKOMENUCHI (altra direzione)
12. KOHO TSUKI (a sinistra)
13. KOHO TSUKI (a destra)
14. GIRARSI E TSUKI
15. KOHO YOKOMENUCHI
16. YOKOBARAI (in rotazione)
17. JOHO UCHI
18. GYAKU TSUKI
19. GYAKU YOKOMENUCHI
20. TSUKI (e passo indietro)
21. JOHO UCHI
22. GYAKU TSUKI

### 27° HAPPOGIRI - BOKEN 1

1 Dan

#### *Movimenti Tori*

1. SEIZA, yokobaraï e taglio al polso in hanmiantachi
2. SEIZA, yokobaraï, in piedi taglio al polso
3. TSUKI alla gola (1 mano), 3 passi avanti
4. YOKOBARAI (taglio pancia, è possibile scambiarsi)
5. JODAN
6. SHOMENUCHI
7. TZUKI
8. USHIRO SHOMENUCHI
9. TZUKI
10. HIDARI SHOMENUCHI
11. TZUKI
12. USHIRO SHOMENUCHI
13. TZUKI
14. HIDARI SHOMENUCHI
15. USHIRO SHOMENUCHI
16. HIDARI SHOMENUCHI
17. USHIRO SHOMENUCHI
18. YOKOBARAI con un giro completo. Sale in guardia alta, poi passo indietro e giù il boken. Ripete da solo.

#### *Movimenti Uke*

1. Passo indietro, poi shomen
2. Idem
3. Passo indietro, hanmi dx
4. Shomen
5. Passo indietro, gyaku hanmi
6. Su il boken
7. Non fa nulla, giù il boken
8. Idem
9. Idem
10. Idem
11. Passo indietro, hanmi dx
12. Non fa nulla, giù il boken
13. Non fa nulla ma segue Tori
14. Non fa nulla ma segue Tori
15. Passo indietro, hanmi dx
16. Passo indietro, su il boken
17. Shomen, passo indietro hanmi dx
18. Passo indietro, hanmi dx
19. Passo indietro, hanmi sx
20. Boken su, passo indietro
21. Shomen
22. Passo indietro, hanmi dx

#### *Movimenti Uke*

1. Shomenuchi, poi indietro
2. Idem
3. Shomenuchi, 3 passi indietro, boken alto
4. Shomenuchi (attacco pazzo)

HAPPOGIRI – TAGLIARE IN 8 DIREZIONI

UKE NON FA NIENTE

18. Shomen quando Tori è di spalle, passo indietro e giù il boken, poi torna in posizione iniziale in seiza



## Ki no Kenkyukai

### 28° BOKEN ICHI-NO-TACHI BOKEN 2

2 Dan

Uke con shomen "taglia" il boken di Tori aprendosi la strada per un attacco di tsuki

#### *Movimenti Tori*

1. KOTE KIRI (tagliare i polsi)
  2. GYAKU YOKOMENUCHI
  3. YOKOMENUCHI
  4. GYAKU YOKOMENUCHI
  5. USHIRO SHOMENUCHI
  6. TSUKI
  7. USHIRO GYAKU SHOMENUCHI
  8. GYAKU TSUKI
  9. YOKOMENUCHI TOBI KOMI
  10. GYAKU YOKOMENUCHI TOBI KOMI
  11. GYAKU TSUKI
  12. YOKOMENUCHI
- YOKOBARAI IN AVANTI E PASSO INDIETRO
  - GUARDIA ALTA
  - PASSO INDIETRO, GIU' IL BOKEN

#### *Movimenti Uke*

1. 1° Uke Shomenuchi
  2. 1° Uke passo indietro, guardia gyakuanmi
  3. 1° Uke passo indietro, guardia migihanmi
  4. 1° Uke passo indietro, guardia gyakuanmi
  5. 1° Uke non fa nulla, 2° Uke tsuki
  6. 1° Uke non fa nulla, 2° Uke passo indietro migihanmi
  7. 1° Uke Tsuki
  8. 1° Uke Tsuki
  9. 1° Uke irimi tenkan e gyaku yokomenuchi
  10. 1° Uke irimi tenkan e yokomenuchi
  11. 1° Uke passo indietro, guardia gyakuanmi
  12. 1° Uke Passo indietro, guardia migihanmi
- 1° Uke Passo indietro, su il boken
  - 1° Uke mantiene su il boken
  - 1° Uke passo indietro, giù il boken

### 29° BOKEN KUMITACHI 1

4 Dan

Tori e Uke a 4 mt di distanza avanzano di 3 passi l'uno verso l'altro fino ad incrociare i boken

#### *Movimenti Tori*

1. KOTE UCHI
- 1.1. 3 Passi avanti, accetta l'attacco al polso
  - 1.2. Come sopra, devia l'attacco di Uke, tsuki
  - 1.3. Come sopra, poi passo indietro in gyaku hanmi
  - 1.4. Come sopra, poi passo avanti e shomen
  2. Ferma l'attacco di Uke tagliando il suo Ki
  3. Come sopra
  4. Tsuki (eventualmente con lama in alto)
  5. Lama al polso di Uke
  6. Para in guardia migi, poi assorbe lo gyaku yokomen e contrattacca facendo tre passi in avanti mantenendo il boken puntato alla gola

#### *Movimenti Uke*

- 1.1. 3 Passi avanti, attacca il polso di Tori
  - 1.2. come sopra, poi passo indietro in gyaku hanmi
  - 1.3. Aggira lo tsuki di Tori ed entra a sua volta in tsuki
  - 1.4. Con un ginocchio a terra protegge la testa
  2. Attacca in Douchi
  3. Attacca in Gyaku douchi
  4. Attacca con migi tsuki
  5. Attacca in shomen
  6. Attacca con yokomen e yakuyokomen poi col boken puntato alla gola fa 3 passi indietro
- Al 3° si inclina indietro in gyaku hanmi



## Ki no Kenkyukai

### 30° SHINKEN – BOKEN KUMITACHI 2

4 Dan

Tori e Uke a 4 mt di distanza avanzano di 3 passi l'uno verso l'altro fino ad incrociare i boken

#### *Movimenti Tori*

1. Entrambi un passo indietro poi shomen con un passo avanti
2. Come sopra
3. Come sopra ma a ruoli invertiti
4. Un passo indietro
- 4.1. Un passo indietro e boken in ushiro gedan
- 4.2. Shomen con un passo avanti
5. Come sopra ma a ruoli invertiti
6. Un passo indietro
- 6.1. Un passo indietro e boken in ushiro gedan
- 6.2. Shomen in 2 direzioni
7. Si alza in asso-no-kamae
- 7.1. Migi yokomen e taglio alla pancia
8. Asso-no-kamae, gyaku yokomen e taglio alla pancia
9. Si alza in asso-no-kamae
- 9.1. Come 7.1 ma giù in ginocchio e abbassa la testa
10. Come 8 ma giù in ginocchio e abbassa la testa
11. Yokomen e gyaku yokomen
12. Come sopra ma senza avanzare

#### *Movimenti Uke*

2. Guardia alta poi shomen
4. Alza il boken
- 4.1. Non fa nulla
- 4.2. Scende in shomen
6. Alza il boken
- 6.1. Non fa nulla
- 6.2. Non fa nulla
7. Non fa nulla
- 7.1. Shomen
8. Shomen
9. Alza il boken
- 9.2. Non fa nulla
10. Non fa nulla
11. Guardia migi e poi hidari hamni
12. Alza il boken

### AGGIUNTO (2017) – KATADORI

1. IKKYO IRIMI
2. NIKKYO IRIMI-TENSHIN
3. SANKYO TENSHIN
4. YONKYO TENSHIN
5. KOKYUNAGE TENSHIN IRIMI
6. ZENPONAGE
7. KIRIGAESHI