



# Ki no Kenkyukai Internationale

## Ordine degli esami

Shokyu	
5° Kyu	4° Kyu

Chukyu	
3° Kyu	2° Kyu

Jokyu	
1° Kyu	

Shoden	
1° Dan	

Chuden	
2° Dan	

Joden	
3° Dan	

Okuden	
4° Dan	

Shokyu (1° grado di KI)		
Almeno 14 anni d'età - minimo 4 mesi di pratica		
L'esaminato può salire e scendere sulla punta dei piedi	1. In piedi a braccia alzate	Test al polso verso il basso
	2. In piedi, abbassare le braccia	Test al polso verso l'alto e il basso
	3. Seiza, alzare le braccia	Test al polso verso il basso
	4. Seiza, mani sulle gambe	Test al polso e alle ginocchia verso l'alto
	5. Agura, alzare le braccia	Test al polso verso il basso
Non sono richiesti gli esercizi di Kenko Taiso	6. Agura, mani sulle gambe	Test al polso e alle ginocchia verso l'alto
	7. In piedi, piede avanti, braccio disteso, palmo verso il basso	Test verso l'alto sull'avambraccio
	8. Kokyu-Ho (respirazione KI)	

5° Kyu		
Minimo 4 mesi di pratica dopo Shokyu		
Hitori Waza	Kumiwaza	Kenko Taiso
Udefuri undo	Katate Kosadori Kokyunage	eseguire col Jo i seguenti esercizi di Kenko Taiso: 1-2-4-6-8
Udefuri choyaku undo	Katatedori Ryotemochi Kokyunage	
Tenshin undo		
Sayu undo	Katatedori Tenshin Kokyunage	
Sayu Choyaku undo	Katatedori Ryotemochi Tenshin Kokyunage	
3 Ushiro Ukemi	Udemawashi	
Shikko (4 avanti)	Zagi Ryotedori Kokyunage	

4° Kyu		
Minimo 4 mesi di pratica dopo 5° Kyu		
Hitori Waza	Kumiwaza	Aiki Taiso
Funakogi undo	Katatedori Ikkyo Irimi	<b>Jo Aiki Taiso:</b>
Ikkyo undo	Munetsuki Ikkyo Irimi	Funekogi undo
Tenshin undo	Munetsuki Koteoroshi	Ikkyo undo
Zengo undo	Katatedori Ryotemochi Koteoroshi (en Undo)	Tenshin undo
Happo undo	Ushiro Ryotedori Zemponage (zemponage o tembinage)	Zengo undo
3 Mae Ukemi e 3 Ushiro Ukemi dx e sx	Ushirokubishime Kokyunage Uragaeshi anche dinamico	Happo undo
	Ushiro Ryotedori Ikkyo (anche dinamico)	



## Ki no Kenkyukai Internazionale

<b>Chukyu (2° grado di KI)</b>		
<b>Minimo 6 mesi di pratica dopo 4° Kyu</b>		
Non serve fare i test a braccia sollevate	Come Shokyu ad eccezione del punto 7, in cui il test si esegue al polso	Tutti gli esercizi di Kenko Taiso

<b>3° Kyu</b>		
<b>Minimo 6 mesi di pratica dopo Chukyu</b>		
<b>Hitori Waza</b>	<b>Kumiwaza</b>	<b>Aiki Taiso</b>
Koteoroshi undo	Katatedori Kokyunage Irimi	<b>Jo e Jo:</b>
Sankyo undo	Katatedori Kokyunage Tenshin (liberandosi dalla presa)	Shomenuchi, Yokomenuchi, Yokobarai, Douchi, Ashiuchi
Nikyo undo	Yokomenuchi Kokyunage	
Tekubikosa undo	Katatedori Shihonage (I-T)	
Hanmi-Gyakuhanmi undo	Yokomenuchi Shihonage: (I-I, I-T, T-I, T-T)	
Ushirotori undo	Ryotedori Zemponage	
Ushiro Tekubitori Zenshin e Koshin undo	Ushirodori Zemponage	
Shikko (4 avanti e 4 indietro)	Tantodori: Tsuki Koteoroshi	
	Bokendori: Shomenuchi Kokyunage	

<b>2° Kyu</b>		
<b>Minimo 6 mesi di pratica dopo 3° Kyu</b>		
<b>Hitori Waza</b>	<b>Kumiwaza</b>	<b>Aiki Taiso</b>
Shikko: 8 passi avanti, 8 passi indietro, 4 Tenshin undo	Zagi: Shomenuchi Ikkyo (Irimi/Tenshin)	<b>Boken:</b>
	Katadori Ikkyo (Irimi)	Muovere il boken verticalmente sopra la spalla 4 volte a dx e 4 a sx
	Katadori Nikyo (Irimi)	
	Katadori Sankyo (Irimi)	
	Katadori Yonkyo (Irimi)	Shomenuchi, 4 a dx e 4 a sx
	Yokomenuchi Kokyunage Irimi	
	Shomenuchi Ikkyo (Irimi/Tenshin)	Muovere il boken orizzontalmente all'altezza del petto
	Ushiro Ryokatadori Kokyunage	
	Ushiro Ryokatadori Zemponage	Tagliare orizzontalmente 4 volte a dx e 4 a sx
	Jodori: Tsukikaeshi	
	Jodori: Munetsuki Zemponage	
Hitorigake (attacco da un uke)		



## Ki no Kenkyukai Internationale

<b>Jokyu (3° grado di KI)</b>			
<b>Minimo 8 mesi di pratica dopo 2° Kyu</b>			
Kenko taiso: il conteggio è effettuato dall'esaminatore	1. In piedi, braccia lungo il corpo	Test al polso verso l'alto e verso il basso	
L'esaminato deve seguire il ritmo ed eseguire gli esercizi partendo da sinistra, nella giusta sequenza di quattro tempi, quattro volte	2. Seiza, mani sulle gambe	Test al polso verso l'alto e sotto al ginocchio	
	3. Agura, mani sulle gambe		
Per verificare la posizione, l'esaminatore a sua discrezione ferma con uno "stop" l'esaminato ed esegue un test di verifica	4. In piedi, piede avanti, braccio disteso, palmo in basso	Test verso l'alto sulla mano	
	8. Piede avanti	Test laterale alla spalla	
	9. Piede avanti, braccio disteso	Test al polso, tirare	
	10. Appoggiarsi al compagno di schiena (muro)	Test alla spalla avanti	
	11. Appoggiarsi al compagno in avanti (balcone)	Test al polso in alto e in basso	
	12. Su un solo piede, braccio disteso	Test al polso, spingere	
	13. Scendere in seiza e alzarsi in piedi	Test davanti e dietro	
	14. Kokyu-Ho Respirazione KI	Test se necessario	
	A differenza degli esami precedenti i test vanno fatti direttamente con le braccia giù in posizione naturale		

<b>1° Kyu</b>		
<b>Minimo 8 mesi di pratica dopo Jokyu</b>		
<b>Hitori Waza</b>	<b>Kumiwaza</b>	<b>Aiki Taiso</b>
	1°Tsuzukiwaza di Jo da solo	<b>Boken waza:</b>
	14°Tsuzukiwaza (Suwariwaza)	Oscillare su e giù il boken tenuto lateralmente con mano dx e poi sx
	16°Tsuzukiwaza (Handachi)	
	1°Tsuzukiwaza (Katatedori) o 7 tecniche libere	Shomenuchi con 2 mani
	3°Tsuzukiwaza (Katatedori Ryotemochi) o 7 tecniche libere	Shomenuchi Tenshin facendo un passo avanti quando si scende col boken
	Niningake (attacco da due uke)	Tsuki 8 passi avanti 8 indietro in guardia alternando hanmi e gyakuhanmi
		Happogiri (contare da 1 a 12 da solo)

Gli esaminatori possono richiedere delle tecniche libere, col medesimo attacco, al posto dello Tsuzukiwaza



## Ki no Kenkyukai Internazionale

<b>Shoden (4° grado di KI)</b>		
<b>Minimo 1 anno di pratica dopo 1° Kyu</b>		
Kenko Taiso	1. In piedi, alzare le braccia	Test al gomito lateralmente
	2. In piedi, abbassare le braccia	Test alla spalla e al gomito lateralmente
	3. Seiza	Test spalla polso e ginocchio
	4. Agura	Test spalla polso e ginocchio
	5. Piede avanti, braccio disteso	Test alle dita verso l'alto
	6. Piede avanti	Test alla spalla
	7. Piede avanti, braccio disteso	Test al polso, tirare
	8. Appoggiarsi al compagno di schiena (muro)	Test alla spalla avanti
	9. Appoggiarsi al compagno in avanti (balcone)	Test al polso verso l'alto e il basso
	10. Corpo insollevabile	Sollevare
	11. Ushirotori	Camminare avanti
	12. Agura	Test: spingere sulle spalle
	13. Piede sollevato e braccio avanti	Test al polso, spingere
	14. In piedi, braccia su e giù	Allo stop test davanti e dietro
	15. Alzarsi e sedersi in seiza	Test dietro quando si scende, davanti quando si sale
	16. Kokyu-Ho Respirazione KI	

<b>Shodan (1° Dan)</b>	
<b>Minimo 1 anno di pratica dopo Shoden</b>	
11°Tsuzukiwaza (Katatedori)	o tecniche libere
13°Tsuzukiwaza (Katatedori Ryotemochi)	o tecniche libere
2°Tsuzukiwaza (Ushiro Katatedori)	o tecniche libere
8°Tsuzukiwaza (Yokomenuchi)	o tecniche libere
21°Tsuzukiwaza (Tantodori 1)	o tecniche libere
25°Tsuzukiwaza (Jo e Boken 1); didattico	l'esaminato usa il Jo
27°Tsuzukiwaza (Happogiri)	con compagno
Sanningake	

<b>Chuden (5° grado di KI)</b>
<b>Minimo 2 anni di pratica dopo Shodan (1° Dan)</b>
Come Shoden meno il punto 1, che non va eseguito



## Ki no Kenkyukai Internationale

### Nidan (2° Dan)

**Minimo 2 anni di pratica dopo Chuden**

4°Tsuzukiwaza (Ryotedori) o tecniche libere

7°Tsuzukiwaza (Shomenuchi) o tecniche libere

6°Tsuzukiwaza (Ushirotori) o tecniche libere

15°Tsuzukiwaza (Ushiro Ryokatadori)

22°Tsuzukiwaza (Tantodori 2)

23°Tsuzukiwaza (Bokendori)

26°Tsuzukiwaza (Jo e Boken 2), l'esaminato usa il Jo; didattico

28°Tsuzukiwaza (Ichi-no-tachi Boken 2)

### Joden (6° grado di KI)

**Minimo 3 anni di pratica dopo Nidan (2° Dan)**

Come Chuden

### Sandan (3° Dan)

**Minimo 3 anni di pratica dopo Joden**

5°Tsuzukiwaza (Ryokatadori)

9°Tsuzukiwaza (Tsuki e Keri)

12°Tsuzukiwaza (Ushirokatatedori)

18°Tsuzukiwaza (Yokomenuchi)

19°Tsuzukiwaza (Tsuki)

24°Tsuzukiwaza (Jodori)

25°Tsuzukiwaza (Jo e Boken 1), l'esaminato usa il Boken

26°Tsuzukiwaza (Jo e Boken 2), l'esaminato usa il Boken

10°Tsuzukiwaza (Taninzugake) attacchi da 2 e 3 Uke (+ Randori)

### Okuden (7° grado di KI)

**Minimo 4 anni di pratica dopo Sandan (3° Dan)**

Come Joden. Conteggio del Kenko Taiso da parte dell'esaminato, effettuato con Ki e ritmo corretto

### Yondan (4° Dan)

**Minimo 4 anni di pratica dopo Okuden**

Tutto Hitoriwaza

17°Tsuzukiwaza (Katadori Menuchi)

29°Tsuzukiwaza (Kumitachi 1)

30°Tsuzukiwaza (Kumitachi 2, Shinken)

20°Tsuzukiwaza (Jonage)

Gli esaminatori possono richiedere delle tecniche libere, col medesimo attacco, al posto dello Tsuzukiwaza