

Esame Passaggio di Grado

Da 1° Kyu (cintura marrone) a 1° Dan (cintura nera)

Tempo di permanenza: 12 mesi

1: KIHON

1) SANBONZUKI (5 PASSI AVANTI)

2: INDIETREGGIANDO

- AGEUKE GYAKUZUKI
- UCHIUKE KIZAMIZUKI GYAKUZUKI
- SOTOUKE YOKOHIJATE URAKENUCHI GYAKUZUKI
- GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI
- SHUTOUKE MAEGERI NUKITE

3: YOKOGERI KEAGE/KEKOMI (S.G. CON SPOSTAMENTO LATERALE)

4: AVANZANDO (4 Passi)

- MAEGERI JUNZUKI GYAKUZUKI
- YOKOGERI KEKOMI URAKENUCHI GYAKUZUKI
- MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI
- USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI

5: COMBINAZIONE

- MAEGERI YOKOGERI (CAMBIANDO GAMBA)
- GEDANBARAI GYAKUZUKI (INDIETREGGIANDO)
- MAWASHIGERI YOKOGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI (AVANZANDO)

6:

- MAEGERI YOKOGERI USHIROGERI (ZENKUTSUDACHI SUL POSTO 3 DIREZIONI)

KATA

- 1) BASSAIDAI - KANKUDAI - JION (A SCELTA DEL CANDIDATO)
- 2) HEIAN 1-2-3-4-5 - TEKKI Shodan (A SCELTA DELLA COMMISSIONE)

KUMITE

- JIYU IPPON KUMITE (JODAN CHUDAN MAEGERI YOKOGERI MAWASHIGERI USHIROGERI)
- JIYU KUMITE (LIBERO)

N.B.

SG = stessa Gamba

SB = Stesso Braccio

Tutte le tecniche di Kihon vano allenate sia con partenza sinistra che con partenza destra