

Esame Passaggio di Grado

Da 1° Dan a 2° Dan

Tempo di permanenza: 2 anni

1: AVANTI

1) KIZAMIZUKI OIZUKI TSUGIASHI GYAKUZUKI (AVANZANDO 3 VOLTE)

2: INDIETRO

1)-AGEUKE SOTOUKE (S.B.) GYAKUZUKI
- SOTOUKE GEDANBARAI (S.B.) URAKENUCHI GYAKUZUKI
- GEDANBARAI UCHIUKE (S.B.) KIZAMIZUKI GYAKUZUKI

3:

1) YOKOGERI KEAGE KEKOMI (S.G.) 3 VOLTE IN POSIZIONE KIBADACHI

4:

- KIZAMI MAEGERI - MAEGERI KIZAMIZUKI GYAKUZUKI
- KIZAMI MAWASHIGERI - MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI
- KIZAMI MAEGERI USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI

5:

- KIZAMI MAEGERI MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI (AVANTI)
- GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI (INDIETRO)
- MAWASHIGERI (RITORNO IN POSIZIONE INIZIALE) URAKEN GYAKUZUKI
- USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI (AVANZANDO)
- TSUGIASHI MAEASHI MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI

6:

- SHIHO UKE KIME (4 DIREZIONI)

7: KATA

- JITTE - ENPI - HANGETSU - (A SCELTA DAL CANDIDATO)
- UN KATA A SCELTA DALLA COMMISSIONE TRA QUELLI PREVISTI FINO 1 DAN

8: KUMITE

JIYU KUMITE

N.B.

SG = stessa Gamba

SB = Stesso Braccio

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