

## Esame Passaggio di Grado

Da 2° Dan a 3° Dan

Tempo di permanenza: 3 anni

### 1: KIHON

- SHIHOZUKI (KAMAE GUARDIA LIBERA) CON OIZUKI E GYAKUZUKI (OIZUKI, TSUGIASHI GYAKUZUKI, YORIASHI GYAKUZUKI, OIKOMI GYAKUZUKI)  
(OPPURE MISTO IN QUATTRO DIREZIONI)

2: - SHIHOGERI (SHIZENTAI)

3: - HACHIJDACHI, INDIETRO GEDANBARAI (KIBADACHI) CON SPOSTAMENTO  
LATERALE YOKOGERI KEAGE (KIBADACHI)  
(INDIETRO) GEDANBARAI GYAKUZUKI (ZENKUTSUDACHI)  
TSUGIASHI MAEASHI YOKOGERI KEKOMI URAKENUCHI GYAKUZUKI

4: - KIZAMIZUKI MAEGERI OIZUKI  
(INDIETRO) SOTOUKE GEDANBARAI (S.B.) URAKENUCHI GYAKUZUKI  
MAWASHIGERI TSUGIASHI GYAKUZUKI

5: - TSUGIASHI GYAKUZUKI MAEASHI MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI  
MAWASHIGERI URAMAWASHIGERI (S.G.) URAKENUCHI GYAKUZUKI

6: - MAEGERI MAWASHIGERI (S.G.) GYAKUZUKI URAKENUCHI  
(INDIETRO) KIZAMIZUKI GYAKUZUKI USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI  
MAWASHIGERI GYAKUZUKI

7: - MAEASHI MAEGERI KIZAMIZUKI GYAKUZUKI  
MAEASHI MAWASHIGERI MAEGERI MAWASHIGERI (S.G.) GYAKUZUKI  
TSUGIASHI URAMAWASHIGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI

### KATA

- GANKAKU - BASSAISHO - KANKUSHO - (A SCELTA DEL CANDIDATO)  
(UN KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE D'ESAME FINO A II DAN)

### KUMITE

- JIYU KUMITE

TOKUI WAZA:

TECNICA DI ATTACCO

TECNICA DI DIFESA

TECNICA DI DEASHIBARAI

### N.B.

SG = stessa Gamba

SB = Stesso Braccio

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