

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