

**PROGRAMMA PER PASSAGGIO A 1° DAN**  
Da Cintura Marrone (1° Kyu) a Cintura Nera (1°Dan)  
Tempo di permanenza minimo: 6 mesi

**KIHON**

- |   |   |
|---|---|
| 1. Age uke, gyaku zuki                              | (indietro)                                  |
| 2. Mae geri, ren zuki                               | (avanti)                                    |
| 3. Uchi uke, kizami zuki, gyaku zuki                | (indietro)                                  |
| 4. Yoko geri, uraken uchi, gyaku zuki               | (avanti, in Z.D.)                           |
| 5. Soto ude uke, empi uchi, uraken uchi, gyaku zuki | (indietro, Z.D. + Kiba dachi + Z.D.)        |
| 6. Mawashi geri, gyaku zuki, kizami zuki            | (avanti)                                    |
| 7. Gedan barai, uraken uchi, gyaku zuki             | (indietro)                                  |
| 8. Ushiro geri, uraken uchi, gyaku zuki             | (avanti)                                    |
| 9. Shuto uke, kizami geri, nukite                   | (indietro)                                  |
| 10. Ura mawashi geri, gyaku zuki, uraken uchi       | (avanti)                                    |
| 11. Shiho gyaku zuki                                | (dalla posizione di Hachiji dachi, sx e dx) |
| 12. Shiho geri                                      | (dalla posizione di guardia libera)         |

**KATA**

Un kata a scelta del candidato tra: Bassai Dai – Jion.

Un kata a scelta della Commissione tra: 5 Heian – Tekki Shodan.

**KUMITE**

Jyu ippon kumite – Jyu kumite

Midare libero con 1 avversario

**GOSHIN JUTSU**

Tutte le tecniche previste per i passaggi di Kyu ed inoltre le seguenti tecniche del Programma di allenatore:

- n. 27 Difesa da presa mano dx con dx (tipica del saluto) usando una leva sul pollice e mignolo.
- n. 28 Difesa da presa mano dx con dx (tipica del saluto) usando una tecnica di immobilizzazione.
- n. 29 Difesa da presa al collo con due mani da dietro a distanza.
- n. 30 Difesa da presa al collo con avambraccio da dietro a distanza ravvicinata (usando colpo di gomito e immobilizzazione).
- n. 32 Difesa da presa al bavero frontale a distanza ravvicinata.
- n. 40 Difesa da minaccia con coltello alla gola a distanza ravvicinata in posizione sx dell'attaccato.
- n. 41 Difesa da minaccia con coltello alla gola a distanza ravvicinata in posizione dx dell'attaccato.
- n. 46 Difesa da attacco alto alla testa con coltello (usando parata a due mani, leva e immobilizzazione).
- n. 49 Difesa da minaccia con pistola frontale tenendo l'arma con due mani.
- n. 50 Difesa da minaccia con pistola da dietro a distanza ravvicinata (arma puntata bassa o alta).