

## **PROGRAMMA PER PASSAGGIO A 2° DAN**

Da 1° Dan a 2° Dan: tempo di permanenza minimo 2 anni.

### **KIHON**

1. Oi zuki, mae geri, ren zuki (due esecuzioni avanti e due indietro con mawatte)
2. Oi zuki, mawashi geri, uraken uchi, gyaku zuki (due esecuzioni avanti e due indietro con mawatte)
3. Age uke, gyaku zuki (una esecuzione indietro)  
uchi uke, kizami zuki, gyaku zuki (una esecuzione avanti)  
shuto uke, mae geri, nukite (una esecuzione indietro)  
sambon zuki (una esecuzione avanti)
4. Soto ude uke, yoko empi uchi, uraken uchi, gyaku zuki (due esecuzioni avanti e due indietro con mawatte)
5. Mae geri, mawashi geri, uraken uchi, gyaku zuki (due esecuzioni avanti e una indietro con mawatte)
6. Mawashi geri, ushiro geri (due esecuzioni avanti e una indietro con mawatte)
7. Mae geri, yoko geri, ushiro geri (una esecuzione a dx e una a sx da fermo, in 3 direzioni)
8. Shiho empi (quattro direzioni)

### **KATA**

Un kata a scelta del candidato tra: Kanku Dai – Bassai Sho – Jitte.

Un kata a scelta della Commissione Esaminatrice tra quelli previsti per il 1° Dan.

### **KUMITE**

Jyu ippon kumite

Jyu kumite (con spiegazioni tecnico – tattiche)

Midare libero con 2 avversari

### **GOSHIN JUTSU**

Conoscenza di tutte le prime 50 tecniche.