

## **PROGRAMMA PER PASSAGGIO A 3° DAN**

Da 2° Dan a 3° Dan: tempo di permanenza minimo 3 anni.

### **KIHON**

1. Kizami zuki, oi zuki (due esecuzioni avanti e due indietro con mawatte)
2. Sambon zuki (due esecuzioni avanti)  
age uke, gedan barai, uraken uchi,  
gyaku zuki (una esecuzione indietro)  
uchi uke, kizami zuki, gyaku zuki (una esecuzione avanti)  
shuto uke, kizami geri, nukite (due esecuzioni indietro)
3. Mawashi geri, uramawashi geri (due esecuzioni avanti e due indietro con mawatte)
4. Mae geri, oi zuki  
yoko geri, uraken uchi  
mawashi geri, uraken uchi  
ushiro geri, uraken uchi (una esecuzione avanti e una indietro con mawatte)
5. Mae geri, yoko geri, mawashi geri,  
ushiro geri, uramawashi geri (una esecuzione avanti e una indietro con mawatte)
6. Shiho uke (quattro direzioni)
7. Shiho uraken uchi (quattro direzioni)

### **KATA**

Un kata a scelta del candidato tra: Empi – Hangetsu – Kanku Sho.

Un kata a scelta della Commissione Esaminatrice tra quelli previsti per il 2° Dan.

### **KUMITE**

Jyu ippon kumite

Jyu kumite

Midare libero con più avversari (attacco oizuki e maegeri)

### **GOSHIN JUTSU**

Conoscenza di tutte le prime 75 tecniche del programma.