

## **PROGRAMMA PER PASSAGGIO A 4° DAN**

Da 3° Dan a 4° Dan: tempo di permanenza minimo 4 anni.

### **KIHON**

1. Kizami zuki, oi zuki, gyaku 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 (una esecuzione indietro)
3. Mawashi geri, uramawashi geri (stessa gamba: due esecuzioni avanti e due indietro con mawatte)
4. Mae geri, ren zuki  
yoko geri, uraken uchi, gyaku zuki  
mawashi geri, gyaku zuki uraken uchi,  
ushiro geri, uraken uchi, gyaku zuki (una esecuzione avanti e una indietro con mawatte)
5. Mae geri, yoko geri, ushiro geri,  
mawashi geri, ushiro geri (tre direzioni, una esecuzione da destra e una da fermo)
6. Shiho zuki, shiho uke, shiho empi,  
shiho uraken uchi, shiho shuto (quattro direzioni)

### **KATA**

Un kata a scelta del candidato tra: Gankaku – Nijushiho – Sochin – Jiin.

Un kata a scelta della Commissione Esaminatrice tra quelli previsti per il 3° Dan.

### **GOSHIN JUTSU**

Conoscenza di tutte le prime 100 tecniche del programma.