

PROGRAMMA D'ESAME PER CINTURA MARRONE – DA 3° A 2° KYU

(permanenza minima cintura blu 6 mesi)

sambonzuki	5 esecuzioni avanti
ageuke gyakuzuki yoriashi	1 esecuzione indietro
uchiuke kizamizuki gyakuzuki	1 esecuzione indietro
sotouke yoko empi uraken gyakuzuki	1 esecuzione indietro
gedanbarai gyakuzuki uraken gyakuzuki	1 esecuzione indietro
shutouke nukite	1 esecuzione indietro
kizamigeri yoriashi	andata e ritorno (3 esecuzioni)
kizami mawashigeri gedan – jodan	andata e ritorno (3 esecuzioni)
ushirogeri	andata e ritorno (3 esecuzioni)
ushiro mawashigeri	andata e ritorno (3 esecuzioni)

Kata: Bassai Dai

Kumite: Kihon sambon (zuki – maegeri – mawashigeri) con applicazione di irimi
Jyu ippon kumite (zuki chudan – jodan)
Midare kihon

Goshin jutsu:

difesa contro presa del bavero
difesa contro presa di un polso con entrambe le mani
difesa contro presa del torace con braccia fuori
immobilizzazione in piedi
immobilizzazione prono con proiezione frontale

PROGRAMMA D'ESAME PER CINTURA MARRONE SUPERIORE – 1° KYU

(permanenza minima 2° Kyu 6 mesi)

Partendo una volta con guardia dx e una volta con guardia sx	
yoriashi kizamizuki gyakuzuki	5 esecuzioni avanti
gedanbarai gyakuzuki	1 esecuzione indietro
ageuke gyakuzuki – age empi uchi	1 esecuzione indietro
sotouke gyakuzuki – age empi uchi	1 esecuzione indietro
uchiuke gyakuzuki – age empi uchi	1 esecuzione indietro
shutouke kizamigeri nukite	1 esecuzione indietro
kizamigeri maegeri yokogeri kekomi	andata e ritorno (3 esecuzioni)
kizamigeri mawashigeri yokogeri keage	andata e ritorno (3 esecuzioni)
ushirogeri ushiro mawashigeri	andata e ritorno (3 esecuzioni)

Kata: Bassai Dai, più un Heian a scelta della commissione

Kumite: Jyu ippon kumite (zuki e geri) con applicazione di irimi
Jyu kumite – Midare libero

Goshin jutsu:

difesa contro spinta ad una mano con proiezione e immobilizzazione
difesa contro presa del torace con braccia bloccate
difesa contro presa del torace con braccia fuori e staccato da terra
difesa contro attacco con coltello basso
difesa contro attacco con coltello a sfregiare il viso lato dx