

esame per 2° kyu da verde a blu

(permanenza 8 mesi (1 anno) nel grado precedente)

(esame di ammissione : da verde a 1/2 blu - 5 mesi minimo)
(esame di grado : da 1/2 blu a blu - 5 mesi minimo)

KIHON BRACCIA (PER 1/2 BLU) :

PRIMA PARTE

1. OI TSUKI, GYAKU TSUKI, AGE ENPI (2 passi avanti)
2. SOTO UKE, GYAKU TSUKI, MAWASHI ENPI (2 passi indietro)
3. JUN TSUKI, GYAKU TSUKI (2 passi avanti)
4. AGE UKE, SOTO UKE (stesso braccio), GYAKU TSUKI (2 passi indietro)
5. URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI, KIZAMI TSUKI (2 passi avanti)
6. GEDAN BARAI, UCHI UKE, KIZAMI TSUKI (stesso braccio), GYAKU TSUKI (2 passi indietro)

SECONDA PARTE

7. GYAKU TSUKI, KIZAMI TSUKI (2 passi avanti)
8. SOTO UKE YOKO HIJI ATE URAKEN STESSO BRACCIO (KIBA DACHI) GYAKU TSUKI (Z. D.) (2 passi indietro)
9. GEDAN BARAI, URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI (2 passi avanti)
10. SHUTO UKE, KIZAMI GERI, NUKITE (2 passi indietro)
11. GYAKU TSUKI, URAKEN (2 passi avanti)
12. GEDAN SHUTO, GYAKU TSUKI (2 passi indietro)

KHION GAMBE :

1. MAE GERI, JUN TSUKI, GYAKU TSUKI
2. YOKO GERI, URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI
3. MAWASHI GERI, GYAKU TSUKI, KIZAMI TSUKI
4. USHIRO GERI, URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI
5. URA MAWASHI GERI, GYAKU TSUKI, URAKEN

SHI HO GYAKU TSUKI (PER 1/2 BLU) :

SINISTRO E DESTRO INIZIANDO CON LA GAMBA SINISTRA.

KATA + BUNKAI (applicare almeno una tecnica) :

HEIAN YODAN (PER 1/2 BLU - SOLO KATA)

KUMITE :

1. KIHON IPPON KUMITE (con taisabaki e proiezioni) :

Tori : gedan barai indietro,
avanzare oi tsuki jodan
Uke : indietro age uke,
gyaku tsuki

Tori : gedan barai indietro,
avanzare oi tsuki chudan
Uke : indietro soto uke,
gyaku tsuki

Tori : gedan barai indietro,
avanzare oi tsuki chudan
Uke : indietro uchi uke,
gyaku tsuki

Tori : gedan barai indietro,
avanzare mae geri
Uke : indietro gedan barai,
gyaku tsuki

Tori : gedan barai indietro,
avanzare mawashi geri
Uke : indietro ude uke,

gyaku tsuki

Tori : gedan barai indietro,
avanzare yoko geri
Uke : indietro uchi uke,
gyaku tsuki

Tori : gedan barai indietro,
avanzare ushiro geri
Uke : indietro soto uke,
gyaku tsuki

Dx e Sx
e poi l'altro.

2. JIYU IPPON KUMITE :

Tori : (attacca dichiarando la tecnica)
ATTACCO JODAN, ATTACCO CHUDAN,
MAEGERI, YOKOGERI,
MAWASHI GERI, USHIRO GERI

Uke : (difende in go no sen)

3. HEJO (strategia) :

GO NO SEN : uke difende parando e contrattaccando (in due tempi)

TAI NO SEN : uke difende parando e contrattaccando contemporaneamente

SEN NO SEN : uke difende senza parare anticipando l'attacco con il contrattacco