

PROGRAMMA PER PASSAGGIO A 2° DAN

Da Cintura Nera 1° Dan – Tempo di permanenza minimo: 2 anni

KIHON**1. Partenza da Kamae** – ripetere 3 volte avanzando

1. Yoriashi Kizami Tsuki, Oi Tsuki, Tsugiashi Gyaku Tsuki

2. Indietro DIFENDENDO (3 passi indietro)

1. Age Uke, Soto Uke (s.b.), Gyaku Tsuki (indietro Kaeashi prolungato + Ind. Yoriashi)
2. Soto Uke Gedan Barai (s.b.), Uraken Uchi, Gyaku Tsuki (come sopra)
3. Gedan Barai, Uchi Uke (s.b.) Kizami Tsuki, Gyaku Tsuki (come sopra)

3. Yoko Geri (partenza da Gedan Barai in Kiba Dachi avanti)

1. Yoko Geri Keage – Kekomi (s.g. 3 passi in Kiba Dachi con spostamento laterale)

4. Avanzare ATTACCANDO (partenza da Kamae - 3 passi avanti)

1. Kizami Mae Geri, Mae Geri Jun Tsuki, Gyaku Tsuki (avanti)
2. Kizami Mawashi Geri, Mawashi Geri, Gyaku Tsuki, Uraken Uchi (avanti)
3. Kizami Mae Geri, Ushiro Geri, Uraken Uchi, Gyaku Tsuki (avanti)

5. Nidan Enka (partenza da Kamae)

1. Kizami Mae Geri, Mawashi Geri, Gyaku Tsuki Uraken Uchi (avanti)
2. Gedan Barai, Uraken Uchi, Gyaku Tsuki (un passo indietro)
3. Mawashi Geri, Uraken Uchi, Gyaku Tsuki (ritorno sul posto)
4. Ushiro Geri, Uraken Uchi, Gyaku Tsuki (avanti)
5. Tsugiashi Maeashi Mawashi Geri, Gyaku Tsuki Uraken Uchi (avanti)

6. Shiho Uke Kime (partenza da Kamae)**1. Nord**

- Gedan Barai Uraken Uchi dx, Gyaku Tsuki sx (passo indietro)
- Mawashi Geri sx, Tsugiashi Gyaku Tsuki dx (passo avanti)

2. Sud

- Gedan Barai Uraken Uchi dx, Gyaku Tsuki sx (ruotando Yoriashi indietro)
- Tsugiashi Maeashi Mawashi Geri dx, Tsugiashi Gyaku Tsuki sx (avanti)

3. Est

- Gedan Barai Uraken Uchi sx, Gyaku Tsuki dx (passo indietro)
- Mawashi Geri dx, Tsugiashi Gyaku Tsuki sx (passo avanti)

4. Ovest

- Gedan Barai Uraken Uchi sx, Gyaku Tsuki dx (ruotando Yoriashi indietro)
- Tsugiashi Maeashi Mawashi Geri sx, Tsugiashi Gyaku Tsuki dx (avanti)

(oppure eseguita sulle diagonali: N-Est, S-Ovest, S-Est, N-Ovest)

KATA

un Kata scelta del candidato tra:

- Enpi
- Jitte
- Hangetsu

Un Kata a scelta della Commissione tra quelli previsti dal programma fino a 1° Dan

KUMITE

Jiyu Kumite