

## **PROGRAMMA D'ESAME PER PASSAGGIO DA 2° DAN A 3° DAN**

### **KIHON**

- 1 - Kizami Tsuki (Yori Ashi) - Gyaku Tsuki (Tsugi Ashi) - Uraken Uchi →
- 2 - Age Uke - Sotto Uke (S.B.) - Gyaku Tsuki ←
- 3 - Oi Tsuki - Gyaku Tsuki - Kizami Tsuki (Yori Ashi) →
- 4 - Soto Uke - Gedan Barai - Uraken Uchi (S.B.) - Gyaku Tsuki ←
- 5 - Kizami Tsuki - Mae Geri - Reen Tsuki →
- 6 - Gedan Barai - Uchi Uke - Kizami Tsuki (S.B.) - Gyaku Tsuki ←
- 7 - Kizami Mae Geri - Mawashi Geri - Gyaku Tsuki -  
Mae Ashi Uramawashi Geri →
- 8 - Shuto Uke - Kizami Mae Geri - Nukite - Shuto Uchi - Haito Uchi (Ar. Zk) ←
- 9 - Kizami Mawashi Geri - Ushiro Mawashi Geri - Gyaku Tsuki →
- 10 - Mae Geri - Ushiro Geri - Gyaku Tsuki - Mae Ashi Mawashi Geri -  
Uraken Uchi ←
  
- Shiho Tateshuto Uke - Gyaku Tsuki 
- Shiho Geri (Z.K. Mae geri - Yoko geri - Ushiro geri - Mawashi Geri) 

### **KATA**

- Un Kata scelto dal candidato tra:
- Kanku Sho - Hangetsu - Chinte - Tekki Sandan
- Un Kata scelto dalla Commissione tra quelli previsti per 2° Dan

### **KUMITE**

- Jiyu Ippon Kumite (Jodan - Chudan - Mae geri - Yoko geri - Ushiro geri)  
(Le tecniche di difesa possono essere personalizzate)
- Jiyu Kumite

N.B.: Il programma d'esame va eseguito a destra e a sinistra.

### LEGENDA:

- Avanzando
- ← Arretrando
- S.B. Stesso braccio
- A.R. Arretrando
- Z.K. Zenkutsu Dachi
- M.W. Mawatte