

## **PROGRAMMA D'ESAME PER PASSAGGIO DA 1° DAN A 2° DAN**

### **KIHON**

- 1 - Kizami Tsuki - Oi Tsuki - Gyaku Tsuki →
  - 2 - Age Uke - Gedan Barai - Uraken Uchi (S.B.) Gyaku Tsuki ←
  - 3 - Mae Geri - Gyaku Tsuki - Kizami Mawashi Geri - Uraken Uchi →
  - 4 - Gedan Barai - Gyaku Tsuki - (S.P.) Uchi Uke - Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki ←
  - 5 - Mae Geri - Mawashi Geri (S.G.) Uraken Uchi - Gyaku Tsuki →
  - 6 - Soto Uke - Yoko Empi - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki - Kizami Yoko Geri  
Kekomi - Uraken Uki ←
  - 7 - Mae Ashi Uramawashi Geri - Gyaku Tsuki - Ushiro Geri - Uraken Uchi →
  - 8 - Shuto Uke - Kizami Mae Geri - Nukite (←) Z.D. Shuto Uchi ←
- Shiho Gyaku Tsuki
  - Shiho Geri (H.D. Mae geri - Yoko geri - Ushiro geri - Mawashi geri)

### **KATA**

- Un Kata scelto dal candidato tra:
- Kanku Dai - Bassai Sho - Enpi - Tekki Nidan
- Un Kata scelto dalla Commissione tra quelli previsti per 1° Dan

### **KUMITE**

- Jiyu Ippon Kumite (Jodan - Chudan - Mae geri - Mawashi geri - Yoko geri  
Kekomi - Ushiro geri)
- Jiyu Kumite

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

#### LEGENDA:

- Avanzando
- ← Arretrando
- S.B. Stesso braccio
- S.P. Stessa posizione
- S.G. Stessa Gamba
- Z.K. Zenkutsu Dachi
- H.D. Heisoku Dachi