



Programma tecnico per graduazione a cintura Nera 2°Dan

Permanenza 30 mesi

*Tecnica di espressione Nyuwamubyoshi
Movimento morbido tranquillo e uniforme*

*Kata :
Tekki Nidan - Jitte - Hangetsu*

Uno libero uno scelto dalla commissione

*Kihon:
tecniche e combinazioni varie riferite ai Kata conosciuti (a richiesta
Commissione)*

*Kerikata:
combinazioni DX -SX da fermo e in avanzamento (a richiesta
Commissione)*

Kumite:

*Aiuchi a richiesta Commissione
10 tecniche di proiezione Nage Waza libere su attacco Oi - Tsuki e Mae
Geri
Midare 2 attaccanti Oi -Tsuki Jodan applicando Nage Waza (possibili
più prove)*

Qualifica di Istruttore con corso Federale