

## **PROGRAMMA D'ESAME PER CINTURA MARRONE – DA 3° A 2° KYU**

sambonzuki	5 esecuzioni avanti
ageuke gyakuzuki yoriashi	1 esecuzione indietro
uchiuke kizamizuki gyakuzuki	1 esecuzione indietro
sotouke yoko empi uraken gyakuzuki	1 esecuzione indietro
gedanbarai gyakuzuki uraken gyakuzuki	1 esecuzione indietro
shutouke nukite	1 esecuzione indietro
kizamigeri yoriashi	andata e ritorno (3 esecuzioni)
kizami mawashigeri gedan – jodan	andata e ritorno (3 esecuzioni)
ushirogeri	andata e ritorno (3 esecuzioni)
ushiro mawashigeri	andata e ritorno (3 esecuzioni)

**Kata:** Bassai Dai

**Kumite:** Kihon sambon (zuki – maegeri – mawashigeri) con applicazione di irimi  
Jyu ippon kumite (zuki chudan – jodan)  
Midare kihon

### **Goshin jutsu:**

difesa contro presa del bavero  
difesa contro presa di un polso con entrambe le mani  
difesa contro presa del torace con braccia fuori  
immobilizzazione in piedi  
immobilizzazione prono con proiezione frontale

## **PROGRAMMA D'ESAME PER CINTURA MARRONE SUPERIORE – 1° KYU**

Partendo una volta con guardia dx e una volta con guardia sx

yoriashi kizamizuki gyakuzuki	5 esecuzioni avanti
gedanbarai gyakuzuki	1 esecuzione indietro
ageuke gyakuzuki – age empi uchi	1 esecuzione indietro
sotouke gyakuzuki – age empi uchi	1 esecuzione indietro
uchiuke gyakuzuki – age empi uchi	1 esecuzione indietro
shutouke kizamigeri nukite	1 esecuzione indietro
kizamigeri maegeri yokogeri kekomi	andata e ritorno (3 esecuzioni)
kizamigeri mawashigeri yokogeri keage	andata e ritorno (3 esecuzioni)
ushirogeri ushiro mawashigeri	andata e ritorno (3 esecuzioni)

**Kata:** Bassai Dai, più un Heian a scelta della commissione

**Kumite:** Jyu ippon kumite (zuki e geri) con applicazione di irimi  
Jyu kumite – Midare libero

### **Goshin jutsu:**

difesa contro spinta ad una mano con proiezione e immobilizzazione  
difesa contro presa del torace con braccia bloccate  
difesa contro presa del torace con braccia fuori e staccato da terra  
difesa contro attacco con coltello basso  
difesa contro attacco con coltello a sfregiare il viso lato dx