

■ SHODAN

Requisiti minimi richiesti: età 15 anni, almeno 12 mesi di pratica continua dal conseguimento del grado di 1° kyu, partecipazione (validata sul Budopass) agli ultimi due stage Dantai e agli ultimi seminar tenuti dal Direttore Tecnico

01. Katate Dori Tai No Henko (Ki Hon)
02. Morote Dori Kokyu Ho 1° Forma

TAI JUTSU TACHIWAZA

01. Kata Dori Shiho Nage (Omote waza)
02. Kata Dori Kote Gaeshi
03. Kata Dori Irimi Nage (2 Forme)
04. Ryote Dori Koshi Nage
05. Katate Dori Koshi Nage (2 Forme)
06. Shomen Uchi Koshi Nage
07. Yokomen Uchi Koshi Nage
08. Ryote Dori Kokyu Nage (2 Forme - Soto e Uchi Mawari)
09. Morote Dori Kokyu Nage (2 Forme)
10. Tsuki Dai Rokkyo

TAI JUTSU USHIRO WAZA

01. Ushiro Ryote Dori Kote Gaeshi (2 Forme)
02. Ushiro Ryote Dori Koshi Nage (1 Forma)
03. Ushiro Ryote Dori Kokyu Nage (2 Forme)
04. Ushiro Ryokata Dori Kokyu Nage

HANMI HANDACHI WAZA - SUWARE WAZA

01. Hanmi Handachi Waza Shomen Uchi Iriminage
02. Hanmi Handachi Waza Shomen Uchi Kote Gaeshi
03. Hanmi Handachi Waza Shomen Uchi Kaiten Nage (Soto Mawari)
04. Suwari Waza Ryote Dori Kokyu Ho (2 forme Jodan e Gedan)

BUKI DORI

01. Jo Dori Choku Tsuki Kokyu Nage (2 Forme da Ai Hanmi e 2 Forme da Gyaku Hanmi)
02. Tachi Dori Shomen Uchi (da Ai Hanmi Forma Kokyu Nage e da Gyaku Hanmi Forma Kote Gaeshi)
03. Tanken Dori Yokomen Uchi Gokyo (Ura Waza)
04. Tanken Dori Tsuki Chudan Kote Gaeshi

BUKI WAZA

01. Jo Suburi Nijuppon
02. Ken Suburi Nana Hon
03. Ken No Awase (Migi No Awase, Hidari No Awase, Go No Awase, Shichi No Awase)

TANINZU GAKE

Il Candidato sceglie le prese e/o gli attacchi ed esegue Taninzu Gake con due Uke almeno per un minuto.