

Shodan (1°Dan)

NOME:

Bisogna avere almeno 15 anni di età, 6 mesi trascorsi dal 1° Kyu e 80 giorni effettivi di pratica.

Lo studente deve essere in grado di eseguire lentamente le tecniche di base, con la massima cura e attenzione, in maniera solida, corretta e vigorosa. Gli attacchi debbono essere eseguiti con decisione. Sia Tori che Uke debbono emettere un forte Kiai.

TAI JUTSU:

KATATE DORI TAI NO HENKO

MOROTE DORI KOKYU HO

SUWARI WAZA:

SHOMEN UCHI DAI IKKYO (OMOTE - URA)

OMOTE: _____

URA: _____

DAI NIKKYO (OMOTE - URA)

OMOTE: _____

URA: _____

DAI SANKYO (OMOTE - URA)

OMOTE: _____

URA: _____

DAI YONKYO (OMOTE - URA)

OMOTE: _____

URA: _____

DAI GOKYO (URA)

NOTE GENERALI

HANMI HANDACHI WAZA:

TECNICA -1 _____

TECNICA -2 _____

TECNICA -3 _____

RISERVA -1 _____

RISERVA -2 _____

NOTE GENERALI

TACHI WAZA:

(Gli attacchi e le prese debbono essere semplici, per esempio: **Yokomen uchi, Shomen uchi, Katate dori**. Lo **Shiho nage omote waza** viene contata come una tecnica e l'ura waza come un'altra. Le tecniche eseguite da **Katate dori** e da **Ryote dori** sono considerate uguali; allo stesso modo quelle eseguite da **Kata dori** e da **Ryo kata dori**.)
(Tre esecuzioni delle seguenti tecniche da attacchi diversi)

SHIHO NAGE

TECNICA -1 _____

TECNICA -2 _____

TECNICA -3 _____

RISERVA -1 _____

RISERVA -2 _____

KOTE GAESHI

TECNICA -1 _____

TECNICA -2 _____

TECNICA -3 _____

RISERVA -1 _____

RISERVA -2 _____

KOSHI NAGE

TECNICA -1 _____

TECNICA -2 _____

TECNICA -3 _____

RISERVA -1 _____

RISERVA -2 _____

IRIMI NAGE

TECNICA -1 _____

TECNICA -2 _____

TECNICA -3 _____

RISERVA -1 _____

RISERVA -2 _____

KOKYU NAGE

TECNICA -1 _____

TECNICA -2 _____

TECNICA -3 _____

RISERVA -1 _____

RISERVA -2 _____

USHIRO WAZA

TECNICA -1 _____

TECNICA -2 _____

TECNICA -3 _____

RISERVA -1 _____

RISERVA -2 _____

BUKI DORI:

(Tre tecniche per ogni gruppo)

JO DORI

TECNICA -1 _____

TECNICA -2 _____

TECNICA -3 _____

RISERVA -1 _____

RISERVA -2 _____

TACHI DORI

TECNICA -1 _____

TECNICA -2 _____

TECNICA -3 _____

RISERVA -1 _____

RISERVA -2 _____

TANKEN DORI

TECNICA -1 _____

TECNICA -2 _____

TECNICA -3 _____

RISERVA -1 _____

RISERVA -2 _____

JO NAGE

TECNICA -1 _____

TECNICA -2 _____

TECNICA -3 _____

RISERVA -1 _____

RISERVA -2 _____
