

- RYOTEDORI ROKKYO _____
- RYOTEDORI KOKYUNAGE (1^ forma) _____
- (2^ forma) _____
- (3^ forma) _____
- RYOKATADORI KOKYUNAGE _____
- RYOKATADORI SUMI OTOSHI _____
- RYOERIJIME SHIHONAGE _____
- RYOERIJIME KOKYUNAGE _____
- RYOERIJIME KOSHINAGE _____
- KATADORI MENUCHI IKKYO OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____
- KATADORI MENUCHI KOTEGAESHI _____
- KATADORI MENUCHI IRIMINAGE _____
- MUNADORI MENUCHI NIKYO _____
- MUNADORI MENUCHI JUJINAGE _____
- MUNADORI MENUCHI KOSHINAGE _____
- SHOMENUCHI SANKYO (diretta) OMOTE WAZA _____
- (diretta) URA WAZA _____
- SHOMENUCHI YONKYO OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____
- SHOMENUCHI GOKYO _____
- SHOMENUCHI KAITENNAGE _____
- SHOMENUCHI KOKYUNAGE _____
- YOKOMENUCHI GOKYO OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____
- YOKOMENUCHI ROKKYO _____
- YOKOMENUCHI IRIMINAGE 1^ forma _____
- 2^ forma _____
- YOKOMENUCHI KOSHINAGE forma SANKYO _____
- 1^ forma _____
- 2^ forma _____
- YOKOMENUCHI KOKYUNAGE _____
- CHUDANTSUKI ROKKYO _____
- CHUDANTSUKI KOKYUNAGE _____

USHIRO WAZA (Forma di esecuzione JUTAI)

- ERIDORI NIKYO _____
- ERIDORI SANKYO OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____
- ERIDORI IRIMINAGE _____

- ERIDORI KOKYUNAGE _____
- RYOTEDORI YONKYO OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____
- RYOTEDORI KOSHINAGE _____
- RYOTEDORI JUJINAGE _____
- RYOTEDORI KOKYUNAGE 1^ forma _____
- 2^ forma _____
- RYOKATADORI IKKYO OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____
- RYOKATADORI KOTEGAESHI _____
- RYOKATADORI KOKYUNAGE _____
- KATATEDORI KUBIJIME ROKKYO _____
- KATATEDORI KUBIJIME KOSHINAGE _____
- KATATE DORI KUBI JIME KOKYUNAGE _____
- HAGAIJIME SANKYO _____
- HAGAI JIME KOTEGAESHI _____

HANMIHANDACHI WAZA (Forma di esecuzione **KOTAI e JUTAI**)

- KATATEDORI SHIHONAGE _____
- KATATEDORI KAITENNAGE UCHI MAWARI _____
- GEDANTSUKI KOTEGAESHI _____
- GEDANTSUKI KOKYUNAGE _____
- SHOMENUCHI IRIMINAGE _____

SUWARI WAZA (Forma di esecuzione **KOTAI**)

- YOKOMENUCHI IKKYO OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____
- YOKOMENUCHI NIKYO OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____
- YOKOMENUCHI SANKYO OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____
- RYOTEDORI KOKYU HO _____

BUKI DORI

TANKEN DORI (Forma di esecuzione **JUTAI**)

- TSUKI KOTEGAESHI
- TSUKI ROKKYO
- TSUKI UCHI KAITEN SANKYO
- YOKOMENUCHI GOKYO

JO DORI (Forma di esecuzione **JUTAI**)

- TSUKI (chudan)
- TSUKI (chudan)
- TSUKI (chudan)

JO NAGE (Forma di esecuzione **JUTAI**)

-
-
-

TACHI DORI (Forma di esecuzione **JUTAI**)

- SHOMENUCHI
- SHOMENUCHI
- SHOMENUCHI

BUKI WAZA

AIKI KEN (esecuzione in forma **lenta e forte**)

NANAHON NO KEN SUBURI:

ICHI NO KEN SUBURI

NI NO KEN SUBURI

SAN NO KEN SUBURI

YON NO KEN SUBURI

GO NO KEN SUBURI

ROKU NO KEN SUBURI

SHICHI NO KEN SUBURI

HAPPO GIRI (KEN SUBURI)

AIKI JO (esecuzione in forma **lenta e forte**)

NIJUPPON NO JO SUBURI:

Tsuki gohon CHOKU TSUKI _____
KAESHI TSUKI _____
USHIRO TSUKI _____
TSUKI GEDAN GAESHI _____
TSUKI JODAN GAESHI UCHI _____
→ (TSUKI HAYAI GAESHI) _____

Uchikomi gohon SHOMEN UCHIKOMI _____
REZOKU UCHI KOMI _____
MENUCHI GEDAN GAESHI _____
MENUCHI USHIRO TSUKI _____
GYAKU YOKOMEN USHIRO TSUKI _____

Katate sanbon KATATE GEDAN GAESHI _____
KATATE TOOMA UCHI _____
KATATE HACHI NO JI GAESHI _____

Hasso gaeshi gohon HASSO GAESHI UCHI _____
HASSO GAESHI TSUKI _____
→ (HASSO GAESHI TSUKI SUGU MODOSHI) _____
HASSO GAESHI USHIRO TSUKI _____
HASSO GAESHI USHIRO UCHI _____
HASSO GAESHI USHIRO HARAI _____

Nagare gaeshi nihon HIDARI NAGARE GAESHI UCHI _____
→ (HIDARI NAGARE GAESHI TSUKI) _____
MIGI NAGARE GAESHI TSUKI _____

HAPPO TSUKI _____

JO KATA:

ROKU NO JO KATA _____

HACHI NO JO KATA _____

Condizioni per richiedere l'ammissione all'esame:

ALMENO 8 mesi trascorsi dal 2° kyu;

MINIMO 80 allenamenti continuativi e intensi dal 2° kyu;

MINIMO aver partecipato a **3 Seminari Nazionali**.

MINIMO aver partecipato a **1 Seminario Internazionale**.

Per poter superare l'esame occorre eseguire correttamente almeno il 90% delle esecuzioni richieste (125 su 140).
Le tecniche si intendono sbagliate e da correggere quando contengono errori di awase, di direzione o di angolo. Si considerano errori da correggere altresì gravi indecisioni o imprecisioni. Se si dimentica una esecuzione e non la si ricorda il test per il passaggio di grado si conclude immediatamente.

Maestro Giancarlo Presterà