

Senior

Esame per C. Blu - Nikyu

TAI JUTSU

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

- KATATEDORI TAI NO HENKO KI HON _____
- MOROTEDORI KOKYU HO _____
- KATADORI NIKYO OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____
- KATADORI SANKYO OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____
- KATADORI MENUCHI IRIMINAGE (tenkan) _____
- SODEDORI YONKYO OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____
- SODEDORI KOKYUNAGE _____
- SODEDORI SHIHONAGE OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____
- KATATEDORI KOSHINAGE _____
- KATATEDORI KAITENNAGE SOTO MAWARI _____
- RYOTEDORI KOTEGAESHI _____
- RYOTEDORI KOSHINAGE _____
- RYOTEDORI IRIMINAGE ue _____
- shita _____
- naka _____
- MOROTEDORI IKKYO OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____
- MOROTEDORI NIKYO _____
- MOROTEDORI SHIHONAGE OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____
- MOROTEDORI KOSHINAGE (shita kara ue) _____
- (ue kara shita) _____
- MUNADORI ROKKYO _____

- SHOMENUCHI IRIMINAGE _____
- SHOMENUCHI KOTEGAESHI _____
- SHOMENUCHI KOKYUNAGE _____
- RYOTE DORI KOKYU HO _____

BUKI WAZA

AIKI JO (Forma di esecuzione **LENTA** e **FORTE**)

RENSYUU JO: HAPPO TSUKI _____

JO SUBURI:

Tsuki gohon 1° > CHOKU TSUKI _____

2° > KAESHI TSUKI _____

3° > USHIRO TSUKI _____

4° > TSUKI GEDAN GAESHI _____

5° > TSUKI JODAN GAESHI UCHI _____

→ > (TSUKI HAYAI GAESHI) _____

Uchikomi gohon 6° > SHOMENUCHIKOMI _____

7° > RENZOKUCHIKOMI _____

8° > MENUCHI GEDAN GAESHI _____

9° > MENUCHI USHIRO TSUKI _____

10°> GYAKU YOKOMEN USHIRO TSUKI _____

Katate sanbon 11°> KATATE GEDAN GAESHI _____

12°> KATATE TOOMA UCHI _____

13°> KATATE HACHI NO JI GAESHI _____

JO KATA: ROKU NO JO KATA _____

AIKI KEN (Forma di esecuzione **LENTA** e **FORTE**)

RENSYUU KEN: HAPPO GIRI _____

KEN SUBURI: ICHI NO SUBURI _____

NI NO SUBURI _____

SAN NO SUBURI _____

YON NO SUBURI _____

GO NO SUBURI _____

Condizioni per richiedere l'ammissione all'esame:

ALMENO 7 mesi trascorsi dal 3° kyu;

MINIMO 70 allenamenti continuativi e intensi dal 3° kyu;

MINIMO aver partecipato a [2 Seminari Nazionali o Internazionali](#) dall'ultimo esame.

Maestro Giancarlo Presterà