Senior

Esame per C. Verde Sankyu

TAI JUTSU

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

- KATATEDORI TAI NO HENKO KI HON _____
- MOROTEDORI KOKYU HO _____
-
- KATATE DORI NIKYO OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____
- KATATEDORI SANKYO OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____
- KATATEDORI KOTEGAESHI _____
- KATATEDORI KAITENNAGE UCHI MAWARI _____
- MOROTEDORI KOKYUNAGE henka _____
- MOROTEDORI IRIMINAGE _____
- MOROTEDORI KOTEGAESHI _____
- RYOTEDORI IKKYO OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____
- RYOTEDORI TENCHINAGE _____
- RYOTEDORI SHIHONAGE OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____
- RYOTEDORI KOKYUNAGE 1^ forma _____
- 2^ forma _____
- SHOMENUCHI SANKYO OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____
- SHOMENUCHI KAITENNAGE SOTO MAWARI _____
- SHOMENUCHI IRIMINAGE _____
- YOKOMENUCHI KOTEGAESHI _____
- YOKOMENUCHI SHIHONAGE OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____
- YOKOMENUCHI IRIMINAGE _____
- YOKOMENUCHI IKKYO OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____

- YOKOMENUCHI NIKYO OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____
- YOKOMENUCHI SANKYO OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____
- CHUDANTSUKI KOKYUNAGE _____
- CHUDANTSUKI ROKKYO _____

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

- SHOMENUCHI NIKYO OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____
- SHOMENUCHI SANKYO OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____
- SHOMENUCHI IRIMINAGE _____
- SHOMENUCHI KOTEGAESHI _____
- RYOTEDORI KOKYU HO _____

BUKI WAZA

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

RENSYUU JO: YONNO TSUKI _____

JO SUBURI:

Tsuki gohon 1° > CHOKU TSUKI _____

2° > KAESHI TSUKI _____

3° > USHIRO TSUKI _____

4° > TSUKI GEDAN GAESHI _____

5° > TSUKI JODAN GAESHI UCHI _____

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

RENSYUU KEN: YONNO GIRI _____

KEN SUBURI: ICHI NO SUBURI _____

NI NO SUBURI _____

SAN NO SUBURI _____

Condizioni per richiedere l'ammissione all'esame:

ALMENO 5 mesi trascorsi dal 4° kyu;
MINIMO 60 allenamenti continuativi e intensi dal 4° kyu;
MINIMO aver partecipato a 2 Seminari Nazionali dal 4° kyu.

Maestro Giancarlo Presterà