

## Nidan (2° Dan)

**Almeno 18 anni di età, 1 anno e mezzo dal 1° Dan e 300 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. Rispetto allo Shodan deve dimostrare una maggiore facilità e scorrevolezza nell'esecuzione. 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:

YOKOMEN UCHI DAI IKKYO	(OMOTE-URA)
DAI NIKYO	(OMOTE-URA)
DAI SANKYO	(OMOTE-URA)
DAI YONKYO	(OMOTE-URA)
DAI GOKYO	(URA )

#### HANMI HANDACHI WAZA:

Tre tecniche da tre attacchi diversi

#### TACHI WAZA:

(Tre esecuzioni da attacchi diversi) SHIHO NAGE  
KOTE GAESHI  
KOKYU NAGE  
IRIMI NAGE  
KOSHI NAGE  
USHIRO WAZA **NININ DORI: Tre tecniche diverse**

### BUKI DORI:

(Tre esecuzioni) JO DORI  
TACHI DORI  
TANKEN DORI  
JO NAGE

### JIYU WAZA (Taninzu dori):

Tempo: 1 minuto contro tre persone: due **Sudè** (a mani nude), ed una con il **Jo**.

### BUKI WAZA:

**KEN SUBURI NANAHON**  
**JO SUBURI NIJUPPON**

**31 NO JO KATA** (lentamente e con precisione)  
**13 NO JO KATA** (lentamente e con precisione)

#### KEN NO AWASE:

MIGI NO AWASE  
HIDARI NO AWASE  
GO NO AWASE  
ROKU NO AWASE  
SHICHI NO AWASE