

Shodan (1° Dan)

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 dimostrare la conoscenza di tutti i dettagli di base eseguendo le tecniche lentamente, con la massima cura e attenzione ed 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)

SHOMEN UCHI DAI NIKKYO (OMOTE - URA)

SHOMEN UCHI DAI SANKYO (OMOTE - URA)

SHOMEN UCHI DAI YONKYO (OMOTE - URA)

SHOMEN UCHI DAI GOKYO (URA)

HANMI HANDACHI WAZA:

Tre tecniche da tre attacchi diversi, a scelta del candidato.

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 lo **Shiho nage 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
KOTE GAESHI
KOKYU NAGE
IRIMI NAGE
KOSHI NAGE
USHIRO WAZA

BUKI DORI:

(Tre tecniche per ogni gruppo) JO DORI

TACHI DORI
TANKEN DORI
JO NAGE

JIYU WAZA (Taninzu dori):

Tempo: 60 secondi contro tre persone, due **sudè** (a mani nude) ed una munita di **KEN**.

BUKI WAZA:

KEN SUBURI NANAHON
JO SUBURI NIJUPPON