



Programma di preparazione 1° Dan - Secondo corso

Prima lezione GKYO 1° DAN.

- KOSHI WAZA:** -Tsurikomi Goshi
-Uchi Mata
- ASHI WAZA:** -Uchi Mata
-O Soto Gari
-Ko Soto Gari
- RENRAKU E KASHI WAZA:** -Principi di esecuzione
- SHIME WAZA:** -Kata Juji Jime
-Nami Juji Jime
-Gyaku Juji Jime

Seconda lezione GOKYO 1°DAN

- RIPASSO GENERALE DEL 1°E 2° GRUPPO DEL GOKYO.**
- SHIME WAZA:** -Hadaka Jime
-Okuri Eri Jime
- RENRAKU KATAME WAZA.**

.....

Prima lezione KATA 1° DAN

- RIPASSO CON FOCALIZZAZIONE DELLE TECNICHE DOVE GLI ESAMINANDI TROVANO MAGGIORI DIFFICOLTA' DEI PRIMI TRE GRUPPI DEL NAGE NO KATA.**
- RIPASSO CON FOCALIZZAZIONE DELLE TECNICHE DOVE GLI ESAMINANDI TROVANO MAGGIORI DIFFICOLTA' DEL PRIMO GRUPPO DEL KATAME NO KATA O DEL JU NO KATA.**
- UCHI KOMI DELLE SINGOLE TECNICHE DEI KATA.**

Seconda lezione KATA 1° DAN.

- UCHI KOMI DELLE SINGOLE TECNICHE DEI KATA IN PROGRAMMA ED ESECUZIONE COMPLETA DEI KATA.**