



## **Programma di preparazione 3° Dan - Secondo corso**

### **Prima lezione GKYO 3° DAN.**

- TE WAZA:** -Uki Otoshi  
-Sukui Nage
- ASHI WAZA:** -O Guruma
- RIPASSO TECNICHE 1° -2° dan:** -Ashi Guruma  
-Uki Goshi  
-O Goshi  
- Tsuru Komi Goshi  
- Hiza Guruma
- RENRAKU E KAESHI WAZA:** -relative al 1°-2° dan
- SHIME WAZA:** -Tsukkomi Jime.  
**KATAME WAZA** -Uke in posizione prona.

### **Seconda lezione GOKYO 3°DAN**

- MAKIKOMI:** -Hane Makikomi  
-Soto Makikomi
- RIPASSO** Tecniche 1°- 2° dan
- RENRAKU E GAESHI**
- RENRAKU** -Osae Waza-Shime Waza-Kansetsu waza

.....

### **Prima lezione KATA 3° DAN**

- RIPASSO** CON FOCALIZZAZIONE DELLE TECNICHE DOVE GLI ESAMINANDI TROVANO MAGGIORI DIFFICOLTA' DEL KODOKAN GOSHIN JUTSU.
- RIPASSO** CON FOCALIZZAZIONE DELLE TECNICHE DOVE GLI ESAMINANDI TROVANO MAGGIORI DIFFICOLTA' DEL JU NO KATA.
- UCHI KOMI** DELLE SINGOLE TECNICHE DEI KATA.

### **Seconda lezione KATA 3° DAN.**

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