



Programma di preparazione 2° Dan - Secondo corso

Prima lezione GKYO 2° DAN.

| | |
|---------------------------------|--|
| SUTEMI WAZA: | -Tomoe Nage -Yoko Otoshi |
| Ripasso tecniche 1° dan: | -Sasae Tsurikomi Ashi -O Soto Gari -Ko Soto Gari |
| RENRAKU E KAESHI WAZA: | -Principi di esecuzione |
| KANSETSU WAZA: | -Hara Gatame -Hiza Gatame |

Seconda lezione GKYO 2° DAN.

RIPASSO GENERALE DEL 1°- 2°-3° GRUPPO DEL GOKYO.

RIPASSO GENERALE -Osae waza-Shime Waza-Kansetsu waza

.....

Prima lezione KATA 2° DAN.

RIPASSO CON FOCALIZZAZIONE DELLE TECNICHE DOVE GLI ESAMINANDI TROVANO MAGGIORI DIFFICOLTA' DEL NAGE NO KATA.

RIPASSO CON FOCALIZZAZIONE DELLE TECNICHE DOVE GLI ESAMINANDI TROVANO MAGGIORI DIFFICOLTA' DEL KATAME NO KATA.

UCHI KOMI DELLE SINGOLE TECNICHE DEI KATA.

Seconda lezione KATA 2° DAN.

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