

## ESAMI KI (v.1)

SHOKYU: almeno 4 mesi dopo l'inizio della pratica

In piedi con braccia su e braccia giù (*test alle braccia*)  
In seiza braccia su e braccia giù (*test alle braccia*)  
In agura con braccia su e braccia giù (*test alle braccia*)  
In piedi con braccio avanti, palmo verso il basso (*test sotto la mano*)  
Respirazione (*Kokyuho*)

CHUKYU: dopo il 4° kyu

*Test come Shokyu*

Kenko Taiso: l'esaminato deve eseguirlo nell'ordine corretto

1. girare il busto oscillando le braccia
2. flettere il busto lateralmente
3. flettersi avanti e indietro
4. esercizio per le scapole
5. flettere il collo avanti e indietro
6. ruotare la testa lateralmente
7. esercizi per le ginocchia (flettere e distendere sollevandosi in punta di piedi)
8. distensione delle ginocchia
9. oscillazioni di entrambe le braccia flettendo le gambe

JOKYU: dopo il 2° kyu

In piedi con braccia giù (*test alle braccia, nelle due direzioni*)  
In seiza (*test alle mani*)  
In agura (*test alle mani*)  
In piedi con braccio avanti, palmo verso il basso (*test sotto la mano*)  
In piedi con piede avanti (*test laterale*)  
Flessi all'indietro (*con test davanti*)  
Flessi in avanti (*con test da dietro, davanti e laterale*)  
In piedi con braccio disteso avanti e gamba alzata (*con test spingere dal polso*)  
Sedere seiza (*con test da dietro*) e alzarsi in piedi (*con test davanti*)  
Respirazione (*Kokyuho*)

Kenko Taiso:

L'esaminato deve mantenere il giusto tempo e ritmo col contare dell'esaminatore.

## ESAMI KI (v.1)

<p>SHODEN: dopo il 1° kyu</p> <ul style="list-style-type: none"><li>In piedi con braccia giu'</li><li>In seiza</li><li>In agura</li><li>In piedi con braccio disteso (<i>test sotto le dita</i>)</li><li>In piedi con piede avanti e braccio disteso (<i>test tirando il polso</i>)</li><li>In piedi con piede avanti (<i>test laterale</i>)</li><li>Appoggiarsi al muro (<i>con test successivo</i>)</li><li>Appoggiarsi al tavolo (<i>con test successivo al corpo e alle braccia</i>)</li><li>Corpo insollevabile</li><li>Camminare avanti tenuti da dietro</li><li>Seduti in agura (<i>con spinta dal davanti sulle spalle</i>)</li><li>Solleverare entrambe le braccia (<i>con test dietro alla schiena</i>)</li><li>In piedi con braccio disteso avanti e gamba alzata (<i>con test spingere dal polso</i>)</li><li>Sedere seiza (<i>con test da dietro</i>) e alzarsi in piedi (<i>con test davanti</i>)</li><li>Respirazione (Kokyuho)</li></ul> <p>Kenko Taiso: L'esaminato deve contare col ritmo corretto.</p>
<p>CHUDEN: dopo Shodan</p> <p>Posizioni e test come il precedente Kenko Taiso come il precedente</p>
<p>JODEN: dopo Nidan</p> <p>Posizioni e test come il precedente Kenko Taiso come il precedente</p>
<p>OKUDEN: dopo Sandan</p> <p>Posizioni e test come il precedente Kenko Taiso come il precedente</p>