

ESAMI KYU (v.1)

5° Kyu: dopo Shokyu	
<i>Hitoriwaza</i>	<i>Kumiwaza</i>
Jo Kenko Taiso: esercizi n. 1, 2, 4, 8, 9 Udefuri Undo Udefuri Choyaku Undo Sayu Undo Sayu Choyaku Undo Yoko Ukemi (<i>avanti, indietro, 4 volte</i>) Shikko (<i>4 passi avanti</i>)	Katate Kosadori Kokyunage Katatedori Tenshin Kokyunage Katatedori Ryotemochi Tobikomi Kokyunage Katatedori Ryotemochi Tenshin Kokyunage Udemawashi Zagi Ryotedori Kokyunage
4° Kyu: dopo il 5° kyu	
<i>Hitoriwaza</i>	<i>Kumiwaza</i>
Jo Aiki Taiso: - Funakogi Undo - Ikkyo Undo - Tenshin Undo - Zengo Undo - Happo Undo Mae Ukemi, Ushiro Ukemi (<i>ogni lato, 3 volte</i>)	Katatedori Ikkyo Irimi Munetsuki Ikkyo Munetsuki Koteoroshi Katatedori Ryotemochi Koteoroshi Ushiro Ryotedori Zemponage Ushiro Katatedori Uragaeshi Ushiro Katatedori Ikkyo
3° Kyu: dopo Chukyu	
<i>Hitoriwaza</i>	<i>Kumiwaza</i>
Koteoroshi Undo Sankyo Undo Nikyo Undo Kaho Tekubikosa Undo Joho Tekubikosa Undo Hanmi-Gyakuhanmi Undo Ushirotori undo Ushiro Ryotedori Zenshin Undo Ushiro Ryotedori Koshin Undo Shikko (<i>4 passi indietro</i>)	Jo e Jo: Shomenuchi, Yokomenuchi, Yokobarai jodan, Douchi, Ashiuchi Katatedori Kokyunage Irimi Katatedori Kokyunage Juji Irimi Yokomenuchi Kokyunage Hachi No Gi Katatedori Shihonage (irimi/tenshin) Yokomenuchi Shihonage (tutte) Ryotedori Zemponage Ushirodori Zemponage Tantodori Munetsuki Koteoroshi Bokkendori Shomenuchi Kokyunage

ESAMI KYU (v.1)

2° Kyu: dopo il 3° kyu	
<i>Hitoriwaza</i>	<i>Kumiwaza</i>
<p>Esercizi Bokken con una sola mano:</p> <ul style="list-style-type: none"> - esercizio polso, verticale - eseguire Shomenuchi - esercizio polso, orizzontale - tagliare avanti, orizzontale <p><i>Tutti eseguiti 8 volte (4+4)</i></p> <p>Shikko tenshin (4 volte)</p>	<p>Zagi Shomenuchi Ikkyo (irimi/tenshin)</p> <p>Katadori Ikkyo irimi</p> <p>Katadori Nikyo irimi</p> <p>Katadori Sankyo irimi</p> <p>Katadori Yonkyo irimi</p> <p>Yokomenuchi Kokyunage Irimi</p> <p>Shomenuchi Ikkyo (irimi/tenshin)</p> <p>Ushiro Ryokatadori Kokyunage</p> <p>Ushiro Ryokatadori Zemponage</p> <p>Jodori Tzukikaeshi</p> <p>Jodori Munetsuki Zemponage</p> <p>Hitorigake (<i>attacco di una persona</i>)</p>
1° Kyu: dopo Jokyu	
<i>Hitoriwaza</i>	<i>Tsuzukiwaza</i>
<p>Esercizi Bokken con due mani:</p> <p>esercizio polso (<i>palmò in alto, 8 volte</i>)</p> <p>Shomenuchi (<i>kiai, 8 volte</i>)</p> <p>Tzuki <i>avanti e Kamae indietro (8 volte)</i></p> <p>Tenshin Undo (<i>2 tempi, 8 volte</i>)</p> <p>Tenshin Undo (<i>4 volte</i>)</p> <p>Happogiri (<i>1 volta, contando</i>)</p> <p>Jo Kata 1 (<i>contando</i>)</p>	<p>Tsuzukiwaza 14: Suwariwaza</p> <p>Tsuzukiwaza 16: Handachi</p> <p>Tsuzukiwaza 1: Katatedori *</p> <p>Tsuzukiwaza 3: Katatedori Ryotemochi *</p> <p>Futarigake (<i>attacco di due persone</i>)</p> <p>* <i>L'esaminatore può richiedere in alternativa tecniche libere sullo stesso attacco invece del Tsuzukiwaza</i></p>