

Centura Neagra

(1 DAN)

Programa de examinare

I. Hantachi Waza

- Katate dori ai hanmi - 5 tehnici
- Katate dori gyaku hanmi - 10 tehnici
- Morote dori - 4 tehnici
- Ryote dori - 5 tehnici
- Kata dori - 8 tehnici
- Ushiro ryote dori - 15 tehnici
- Ushiro ryokata dori - 6 tehnici
- Ushiro katate dori kubi shime - 6 tehnici
- Shomen uchi - 16 tehnici
- Yokomen uchi - 18 tehnici
- Tsuki jodan - 9 tehnici

II. Hanmi hantachi waza

- Katate dori gyaku hanmi - 4 tehnici
- Ryote dori - 2 tehnici

III. Suwari waza

- Shomen uchi - 8 tehnici
- Yokomen uchi - 2 tehnici

IV. Tanto dori

- Shomen uchi - 4 tehnici
- Yokomen uchi - 4 tehnici
- Tsuki chudan - 4 tehnici

V. Tachi dori

- Shomen uchi - 4 tehnici

VI. Jo dori

- Tsuki chudan - 4 tehnici

VII. Jiyu Waza (3 min)

- Hantachi Waza (ochii închisi)
 - ✓ Katate dori
 - ✓ Ryote dori
 - ✓ Morote dori
 - ✓ Kata dori
- Hantachi Waza
 - ✓ Shomen uchi
 - ✓ Yokomen uchi

Cerinte minime de examinare : perioada de pregatire practica 200 de antrenamente (18 luni) de la obtinerea centurii maron