

Centura Neagra - Asistent

(2 DAN)

Programa de examinare

I. Hantachi Waza

- Katate dori ai hanmi - 6 tehnici
- Katate dori gyaku hanmi - 11 tehnici
- Morote dori - 5 tehnici
- Ryote dori - 6 tehnici
- Kata dori - 9 tehnici
- Ushiro ryote dori - 16 tehnici
- Ushiro ryokata dori - 7 tehnici
- Ushiro katate dori kubi shime - 6 tehnici
- Shomen uchi - 17 tehnici
- Yokomen uchi - 19 tehnici
- Tsuki jodan - 10 tehnici

II. Hanmi hantachi waza

- Katate dori gyaku hanmi - 5 tehnici
- Ryote dori - 3 tehnici

III. Suvari waza

- Shomen uchi - 9 tehnici
- Yokomen uchi - 4 tehnici

IV. Tanto dori

- Shomen uchi - 5 tehnici
- Yokomen uchi - 5 tehnici
- Tsuki chudan - 5 tehnici

V. Tachi dori

- Shomen uchi - 5 tehnici

VI. Jo dori

- Tsuki chudan - 5 tehnici

VII. Jiyu Waza (3 min)

- Hantachi Waza (ochii închisi)
 - ✓ Ushiro ryote dori
 - ✓ Ushiro katate dori kubi shime
 - ✓ Ushiro ryokata dori
- Hantachi Waza
 - ✓ Shomen uchi
 - ✓ Yokomen uchi
- Ninin gake - atac simultan a doi adversari
 - ✓ Ryote dori
 - ✓ Shomen Uchi

Cerințe minime de examinare :

- perioada de pregătire practică 350 de antrenamente (30 luni) de la obținerea centurii negre
- vârsta minimă 18 ani