

# Centura Neagra - Senior

( 3 DAN)

## Programa de examinare

### **I. Hantachi Waza**

- Katate dori ai hanmi - 7 tehnici
- Katate dori gyaku hanmi - 12 tehnici
- Morote dori - 6 tehnici
- Ryote dori - 6 tehnici
- Kata dori - 10 tehnici
- Ushiro ryote dori - 17 tehnici
- Ushiro ryokata dori - 8 tehnici
- Ushiro katate dori kubi shime - 8 tehnici
- Shomen uchi - 18 tehnici
- Yokomen uchi - 20 tehnici
- Tsuki jodan - 11 tehnici

### **II. Hanmi hantachi waza**

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

### **III. Tanto dori**

- Shomen uchi - 6 tehnici
- Yokomen uchi - 6 tehnici
- Tsuki chudan - 6 tehnici

### **IV. Tachi dori**

- Shomen uchi - 6 tehnici

### **V. Jo dori**

- Tsuki chudan - 6 tehnici

### **VI. Jiyu Waza ( 3 min )**

- Ninin gake ( ochii închisi )
  - ✓ Katate dori
  - ✓ Ryote dori
  - ✓ Morote dori
  - ✓ Kata dori
  - ✓ Ushiro ryote dori
  - ✓ Ushiro katate dori kubi shime
- Taninzu gake - atac a mai multor adversari
  - ✓ Ryote dori
  - ✓ Shomen Uchi
  - ✓ Yokomen uchi
- Tanto dori
  - ✓ Atac liber
- Tachi dori
  - ✓ Atac liber
- Jo dori
  - ✓ Atac liber
- Kumijo
  - ✓ Atac liber

Cerințe minime de examinare :

- perioada de pregătire practică 500 de antrenamente (42 luni ) de la obținerea centuri negre-asi
- vârsta minimă peste 18 ani