

## 2° dan cintura nera



Almeno due anni dall'ultimo esame

### Kihon

1.	Kizami-tzuki oi-tzuki tzukiashi gyaku-tzuki	av	3
2.	Age-uke yoriashi soto-uke gyaku-tzuki, Soto-uke yoriashi gedan-barai uraken-uchi gyaku-tzuki, Gedan-barai yoriashi uchi-uke kizami-tzuki gyaku-tzuki	ret	
3.	Kizami-mae-geri mae-geri oi-tzuki gyaku-tzuki, Kizami-mawashi-geri mawashi-geri gyaku-tzuki uraken-uchi, Kizami-mae-geri ushiro-geri uraken-uchi gyaku-tzuki	av	
4.	Kizami-tzuki oi-tzuki tzukiashi gyaku-tzuki, Age-uke yoriashi soto-uke gyaku-tzuki, Kizami-mae-geri mae-geri oi-tzuki gyaku-tzuki	av ret av	
5.	Kizami-tzuki oi-tzuki tzukiashi gyaku-tzuki, Soto-uke yoriashi gedan-barai uraken-uchi gyaku-tzuki, Kizami-mae-geri ushiro-geri uraken-uchi gyaku-tzuki	av ret av	
6.	Mae-geri yoko-geri ushiro-geri mawashi-geri (stessa gamba), avanzando ushiro de ashi barai gyaku-tsuki	av	2

## 2° dan cintura nera



[SEGUE]

### *Kumite*

Jiyu ippon kumite : attacco, difesa e proiezione a scelta

Jiyu ippon kumite:

- combinazione a scelta Nidan Enka partendo da attacco oi-tzuki jodan;
- combinazione a scelta Rentzoku Waza partendo da attacco oi-tzuki jodan

Jiyu Kumite: combattimento libero con controllo della tecnica

### *Kata*

A scelta della commissione: Kanku Dai, Bassai Dai, Jion

A scelta del praticante: Jitte, Empi, Hangetsu

Due nuclei a scelta del tokui kata applicati in bunkai, formalmente e da difesa personale

### *Teoria*

Letture e commento del testo di Funakoshi "Karate Do. Il mio stile di vita" [ed. Mediterranee]