

Shodan (1° Dan)

Bisogna avere almeno 15 anni di età, 6 mesi trascorsi dal 1° Kyu e 80 giorni effettivi di pratica.

Lo studente deve essere in grado di eseguire lentamente le tecniche di base, con la massima cura e attenzione, in maniera solida, corretta e vigorosa. Gli attacchi debbono essere eseguiti con decisione.

Sia Tori che Uke debbono emettere un forte Kiai.

TAI JUTSU:

KATATE DORI TAI NO HENKO
MOROTE DORI KOKYU HO

SUWARI WAZA:

SHOMEN UCHI DAI IKKYO	(OMOTE - URA)
DAI NIKKYO	(OMOTE - URA)
DAI SANKYO	(OMOTE - URA)
DAI YONKYO	(OMOTE - URA)
DAI GOKYO	(URA)

HANMI HANDACHI WAZA:

Tre tecniche da tre attacchi diversi, a scelta del candidato.

TACHI WAZA:

(Gli attacchi e le prese debbono essere semplici, per esempio: **Yokomen uchi, Shomen uchi, Katate dori**. Lo **Shiho nage omote waza** viene contata come una tecnica e l'ura waza come un'altra. Le tecniche eseguite da **Katate dori** e da **Ryote dori** sono considerate uguali; allo stesso modo quelle eseguite da **Kata dori** e da **Ryo kata dori**.)

(Tre esecuzioni delle seguenti tecniche da attacchi diversi)

SHIHO NAGE
KOTE GAESHI
KOSHI NAGE
IRIMI NAGE
KOKYU NAGE
USHIRO WAZA

BUKI DORI:

(Tre tecniche per ogni gruppo)

JO DORI
TACHI DORI
TANKEN DORI

JIYU WAZA:

(Tempo: 45/50 secondi contro due persone una armata di Jo)

BUKI WAZA:

KEN SUBURI NANAHON
JO SUBURI NIJUPPON