

## Yondan (4° Dan)

Età minima 30 anni, 3 anni e mezzo trascorsi dal 3° Dan e 600 giorni effettivi di pratica. Richiesta la conoscenza di alcuni "DOKA" e "KUDEN" del Fondatore.

Si acquisisce la qualifica di "JUN SHIHAN" (pre - Shihan), certificazione che viene rilasciata su richiesta.

Tutte le tecniche debbono essere eseguite con la massima precisione, decisione, efficacia, e velocità emettendo un **Kiai** molto potente.

### TAI JUTSU:

KATATE DORI TAI NO HENKO  
MOROTE DORI KOKYU HO

#### SUWARI WAZA:

Da attacco SHOMEN UCHI oppure da attacco YOKOMEN UCHI eseguire le seguenti tecniche utilizzando uno dei due modi per il SUWARI WAZA e l'altro per il TACHI WAZA:

DAI IKKYO	(OMOTE-URA)
DAI NIKYO	(OMOTE-URA)
DAI SANKYO	(OMOTE-URA)
DAI YONKYO	(OMOTE-URA)
DAI GOKYO	(URA)

#### HANMI HANDACHI WAZA:

(Quattro tecniche da attacchi diversi)

#### TACHI WAZA:

Da Shomen uchi o da Yokomen uchi (utilizzare il modo di attacco diverso rispetto a quello adoperato per il Suwari waza) eseguire le seguenti tecniche:

DAI IKKYO	(OMOTE-URA)
DAI NIKYO	(OMOTE-URA)
DAI SANKYO	(OMOTE-URA)
DAI YONKYO	(OMOTE-URA)
DAI GOKYO	(URA)

quattro esecuzioni da attacchi differenti:

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

### BUKI DORI:

(Quattro tecniche per ogni gruppo )

JO DORI  
TACHI DORI  
TANKEN DORI  
JO NAGE

## **JIYU WAZA:**

Una persona attacca con il Jo, un'altra con il Ken, la terza con il Tanken e la quarta a mani nude (sudè). Il tempo di durata è di 1 minuto e 30 secondi. Tutte le tecniche devono essere differenti l'una dall'altra e debbono essere eseguite con la massima precisione, decisione, efficacia, potenza e velocità.

## **BUKI WAZA:**

KEN SUBURI NANAHON (molto veloce e molto potente)

JO SUBURI NIJUPPON (molto veloce e molto potente)

KUMI JO JUPPON: (prima lentamente e poi velocemente mantenendo precisione e potenza)

ICHI NO KUMI JO

NI NO KUMI JO

SAN NO KUMI JO

YON NO KUMI JO (YON NO ICHI) (YON NO NI)

GO NO KUMI JO

ROKU NO KUMI JO

SHICHI NO KUMI JO

HACHI NO KUMI JO

KU NO KUMI JO

JU NO KUMI JO

KEN TAI JO (inclusi HENKA WAZA): (prima lentamente e poi velocemente mantenendo precisione e potenza)