

FEKETE ÖV – 2 ARANYSÁRGA CSÍK (2. dan)

Kötelező támadások szerint

Kata: Atemi-kata
Hanbo-kata
Bo-kata
Egyéb fegyveres kata

Ju-jitsu waza:

- | | |
|--|---|
| 1. Kéz és csukló fogásból szabadulások | 10 technika |
| 2. Kabátfogások háritása | 10 technika |
| 3. Fojtások háritása | 10 technika |
| 4. Rúgások háritása | 10 technika |
| 5. Bottámadások háritása | 10 technika |
| 6. Késtámadások háritása | 10 technika |
| 7. Bottal védekezések | 10 technika |
| 8. Késsel védekezések | 10 technika |
| 9. Kötéllel védekezések | 10 technika |
| 10. Pisztoly támadás háritása | 10 technika |
| 11. Kontratechnikák | 10 technika |
| 12. Két támadó elleni védekezés, | (20 támadás kivédése saját összeállításban) |

Plussz támadási formákkal kiegészíthető!

Tameshi wari*: ügyességi és erőtörés bemutatása (formája szabadon választott)

Küzdelem*

* A töréstechika és a küzdelem bemutatása lányoknak és 45 év felett nem kötelező!