

**Examen de DAN**  
**SHITO RYU**

**A: KIHON:**

1. ZKD I: Oi-tsuki chudan
2. ZKD R: Age Uke-Gedan barai- Gyaku Tsuki
3. ZKD I: Sanbon Tsuki
4. ZKD R: Yoko Uke-Kizami -Gyaku Tsuki
5. ZKD I: Uchi-Uke-Uraken Uchi- Gyaku Tsuki
6. NKD I: Shuto Uke-Mae Geri-Gyaku- Nukite (ZKD)
7. ZKD I: Mawashi Geri
8. ZKD I: Yoko Geri
9. ZKD I: Ushiro Geri
10. ZKD I: Uramawashi Geri

**Legenda:** ZKD – zenkutsu-dachi  
NKD – nekoashi-dachi  
I– inaintare  
R - retragere

**B: Tehnici de lupta – liber (fara partener)**

1. Gyaku tsuki
2. Gyaku tsuki - Gyaku tsuki
3. Gyaku tsuki - Gyaku tsuki - Kizami tsuki (pas adaugat)

1. Kizami tsuki
2. Kizami tsuki - Gyaku tsuki
3. Kizami tsuki - Gyaku tsuki - Mawashi Geri (piciorul din fata)

1. Mawashi Geri chudan
2. Mawashi Geri chudan – Gyaku tsuki jodan
3. Mawashi Geri chudan – Gyaku tsuki jodan– Kizami Mawashi Geri jodan (pas adaugat)

**C: KATA:**

1. **Dan** Bassai Dai

Seienchin                      la alegerea candidatului  
Kosokun Dai  
**+ un kata Pinan/ la alegerea examinatorului**

**2. Dan** Bassai Dai  
Seienchin                      la alegerea candidatului  
Kosokun Dai  
Un kata din lista Tokui la alegerea candidatului  
**+ un kata Pinan/ la alegerea examinatorului**

**3. Dan** Bassai Dai  
Seienchin                      la alegerea candidatului  
Kosokun Dai  
Doua kata din lista Tokui la alegerea candidatului  
**+ un kata Pinan/ la alegerea examinatorului**

**D: JIYU IPPON KUMITE** (atat pe partea stanga cat si dreapta)

1. Kizami tsuki
2. Gyaku tsuki
3. Uraken Uchi
4. Mae Geri chudan
5. Mawashi Geri chudan
6. Mawashi Geri jodan
7. Yoko Geri Kekomi
8. Ushiro Geri
9. Ura Mawashi Geri

**F: JIYU KUMITE:** lupta libera (2 adversari, 2 minute)