



# Programma Tecnico

## PROGRAMMA TAI JUTSU

### *Yonkyu (minimo 40 giorni d'allenamento)*

- ✓ *Shomen Uchi Dai Nikyo (Omote e Ura)*
- ✓ *Kata Dori Dai Ikkyo (Omote e Ura)*
- ✓ *Kata Dori Dai Nikyo (Omote e Ura)*
- ✓ *Yokomen Uchi Shiho Nage (solo Omote)*

- 
- ✓ *Ken Suburi Nanahon (1 – 7 suburi)*
  - ✓ *Jo Suburi Nijuppon ( 1 – 10 suburi)*