

## Nidan - 2º Dan



600 dias de treino após Shodan  
e não inferior a 2 anos

### 1. Demonstração com Armas

- Ken no Suburi - 1 a 7
- Tachi Tori - (2 atacantes)
- Kyu no Kata 9
- Jô no Suburi - 1 a 20
- Jô Tori - 1 a 11

### 2. Tanto Tori

3 Ataques em Tsuki - 3 Ataques em Menuchi . 3 Ataques em Yoko Menuchi - 1 Ushiro Waza  
1 Mae Waza - 1 Yoko Waza.

### 3. Demonstração de Tai Jitsu

- Demonstração de Ukemi como Uke
- Demonstração de todas as técnicas do 5º ao 1º Kyu
- Técnicas do 1º Kyu
  - Gyaku Hanmi - Katatori Menuchi
  - Ai Hanmi - Yoko Menuchi
  - Gyaku Hanmi - Morotetori
  - Ai Hanmi Shomen Uchi
  - Ryotetori
  - Koshinage (Ataques: Tsuki - Menuchi - Yokomenuchi - Katatetori Ai hanmi  
Katatetori Gyaku Hanmi - Morotetori - Ryotetori - Ushiro Ryotetori - Katate Kubishime)
  - Hanmi Handachi Ushiro Waza
  - Suwari waza
  - Kaeshi waza
  - Kaeshi waza (o examinador chama a primeira técnica para uke)

### 4. Jiyu waza e Randori (5 atacantes)

**O candidato deverá ter participado de no mínimo 50% dos treinos de Yudanshakai e pelo menos 2 (dois) Seminários por ano reconhecidos pela ABAI.**

### Curso Suporte Básico da Vida