



Prova d'esame per Cintura  
**BIANCA GIALLA 8°Kyu**

## KIHON

TECNICHE	POSIZIONI	ESECUZIONE
OI ZUKI	Zenkutsu Dachi	3 volte MAWATTE tornare
GEDAN BARAI	Zenkutsu Dachi	3 volte MAWATTE tornare
AGE UKE	Zenkutsu Dachi	3 volte MAWATTE tornare
UCHI UKE	Zenkutsu Dachi	3 volte MAWATTE tornare
SHUTO UKE	Kokutsu Dachi	3 volte MAWATTE tornare
MAE GERI	Zenkutsu Dachi	3 volte MAWATTE tornare
MAWASHI GERI	Zenkutsu Dachi	3 volte MAWATTE tornare

## KATA

**HEIAN SHODAN o superiore** conoscenza dell'embusen, sia nella lateralizzazione che nelle rotazioni.

## KUMITE

Guardia ad anello: GYAKU ZUKI in affondo (3 volte ds e sx ) oppure,  
Kumite Gioco (solo tocco alle spalle)