



Prova d'esame per Cintura
GIALLA 7°Kyu

KIHON

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

KATA

HEIAN SHODAN o superiore Buona esecuzione secondo i parametri di gara e comprensione del Bunkai tramite dimostrazione.

KUMITE

Guardia libera: URAKEN UCHI - GYAKU ZUKI IN ATTACCO E DIFESA (3 ds e sx) oppure, Kumite Gioco (tocco alle spalle e alle gambe)