



Prova d'esame per Cintura
VERDE BLU 5°Kyu

KIHON

TECNICHE	POSIZIONI	ESECUZIONE
REN ZUKI-MAE GERI-OI ZUKI	Zenkutsu Dachi	3 volte MAWATTE tornare
GEDAN BARAI-GYAKU ZUKI- URAKEN UCHI	Zenkutsu Dachi	3 volte MAWATTE tornare
AGE UKE-GYAKU ZUKI-TATE EMPI	Zenkutsu Dachi	3 volte MAWATTE tornare
UCHI UKE-KIZAMI ZUKI-REN ZUKI	Zenkutsu Dachi	3 volte MAWATTE tornare
SHUTO UKE-KIZAMI GERI- GYAKU ZUKI-SHUTO UCHI	Kokutsu Dachi Zenkutsu Dachi	3 volte MAWATTE tornare
MAE GERI-MAWASHI GERI	Stessa gamba	3 volte MAWATTE tornare
MAWASHI GERI-YOKO GERI	Stessa gamba	3 volte MAWATTE tornare
MAWASHI GERI- URAMAWASHI GERI	Stessa gamba	3 volte MAWATTE tornare

KATA

HEIAN YODAN o superiore Conoscenza dell'embusen, sia nella lateralizzazione che nelle rotazioni.

KUMITE

Guardia libera: KIZAMI ZUKI-MAE ASHI MAWASHI-GYAKU ZUKI ATT. E DIF. (3 ds e sx)
GYAKU ZUKI-URAMAWASHI GERI ATT. E DIF. (3 ds e sx)
Oppure, Kumite libero (a distanza giusta con espressione delle tecniche di pugni, calci e spostamenti)