

PROGRAMMA D'ESAME PER CINTURA GIALLA – DA 7° A 6° KYU

(permanenza minima cintura bianca 4 mesi)

gedanbarai	andata e ritorno (3 esecuzioni)
ageuke	andata e ritorno (3 esecuzioni)
sotouke	andata e ritorno (3 esecuzioni)
uchiuke	andata e ritorno (3 esecuzioni)
oizuki	andata e ritorno (3 esecuzioni)
maegeri	andata e ritorno (3 esecuzioni)
yokogeri keage	andata e ritorno (3 esecuzioni)
yokogeri kekomi	andata e ritorno (3 esecuzioni)

Kata: Taikyoku Shodan, Heian Shodan

Kihon ippon kumite: attacco zuki jodan, chudan, gedan

Goshin jutsu:

difesa contro presa del collo frontale a due mani

difesa contro presa del polso dx con mano dx

difesa contro presa del polso sx con mano dx

PROGRAMMA D'ESAME PER CINTURA ARANCIONE – DA 6° A 5° KYU

(permanenza minima cintura gialla 4 mesi)

oizuki	andata e ritorno (3 esecuzioni)
gedanbarai gyakuzuki	andata e ritorno (3 esecuzioni)
ageuke gyakuzuki	andata e ritorno (3 esecuzioni)
sotouke gyakuzuki	andata e ritorno (3 esecuzioni)
uchiuke gyakuzuki	andata e ritorno (3 esecuzioni)
shutouke gyakuzuki	andata e ritorno (3 esecuzioni)
maegeri kekomi	andata e ritorno (3 esecuzioni)
yokogeri keage	andata e ritorno (3 esecuzioni)
yokogeri kekomi	andata e ritorno (3 esecuzioni)
mawashigeri	andata e ritorno (3 esecuzioni)

Kata: Heian Nidan

Kihon sambon kumite: attacco zuki jodan, chudan, gedan

Goshin jutsu:

difesa contro presa dei polsi frontale

difesa contro presa della spalla

difesa contro spinta ad una mano

difesa contro presa della mano dx tipica del saluto