

PROGRAMMA D'ESAME PER CINTURA VERDE – DA 5° A 4° KYU

sambonzuki	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)
shutouke nukite	andata e ritorno (3 esecuzioni)
kizamigeri maegeri	andata e ritorno (3 esecuzioni)
maegeri kekomi	andata e ritorno (3 esecuzioni)
yokogeri keage - kekomi	andata e ritorno (3 esecuzioni)
mawashigeri	andata e ritorno (3 esecuzioni)

Kata: Heian Sandan

Kumite: Kihon sambon kumite (zuki e maegeri chudan)
barai – sotouke – uchiuke con gyakuzuki in irimi

Goshin jutsu:

studio della caduta frontale
studio della caduta indietro
difesa contro presa del bavero
difesa contro presa del collo frontale (solo uscita veloce)

PROGRAMMA D'ESAME PER CINTURA BLU – DA 4° A 3° KYU

sambonzuki	andata e ritorno (3 esecuzioni)
kizamizuki	andata avanti (3 esecuzioni)
shutobarai shutobarai gedanbarai gyakuzuki	ritorno indietro (3 esecuzioni)
gedanbarai gyakuzuki uraken	andata e ritorno (3 esecuzioni)
ageuke gyakuzuki uraken	andata e ritorno (3 esecuzioni)
sotouke gyakuzuki uraken	andata e ritorno (3 esecuzioni)
uchiuke gyakuzuki uraken	andata e ritorno (3 esecuzioni)
kizamigeri maegeri	andata e ritorno (3 esecuzioni)
yokogeri keage – kekomi	andata e ritorno (3 esecuzioni)
mawashigeri	andata e ritorno (3 esecuzioni)
ushirogeri	andata e ritorno (3 esecuzioni)

Kata: Heian Yodan – Heian Godan

Kumite: Kihon sambon kumite (zuki – maegeri – mawashigeri)
difesa a discrezione con irimi

Goshin jutsu:

difesa contro presa dei polsi da dietro
difesa contro presa in cravatta laterale
difesa da pugno da strada con parata e proiezione
difesa contro attacco alla gola a terra in posizione laterale