

Esame Passaggio di Grado

Da 3° Dan a 4° Dan

Tempo di permanenza: 4 anni

1: - SHIHO TATESHUTOUKE GYAKUZUKI

2:- MAEGERI YOKOGERI USHIROGERI MAWASHIGERI URAMAWASHIGERI
(SHIZENTAI)

3:- GYAKUZUKI KIZAMIZUKI OIZUKI-URAKENUCHI (S.B.)

4:- KIZAMIZUKI MAEGERI JUNZUKI GYAKUZUKI

5:- MAEASHI YOKOGERI KEKOMI - OIKOMI GYAKUZUKI URAKENUCHI
GYAKUZUKI MAEASHI URAMAWASHIGERI (MAWASHIGERI)

6:- USHIROGERI URAMAWASHIGERI (S.G.) OIKOMI GYAKUZUKI
(OPPURE) USHIROGERI YOKOGERI (S.G.) OIZUKI

KATA

NIJUSHIHO - SOCHIN - UNSU - (A SCELTA DEL CANDIDATO)
UN KATA A SCELTA DALLA COMMISSIONE FINO A III DAN

KUMITE

JIYU KUMITE
TOKUI WAZA

TECNICA DI ATTACCO;
TECNICA DI DIFESA;
TECNICA DI DEAI
TECNICA DI PROIEZIONE

N.B.

SG = stessa Gamba

SB = Stesso Braccio

Tutte le tecniche di Kihon vano allenate sia con partenza sinistra che con partenza destra