

## ESAME Per 7° KYU (Cintura Arancione)

ESAME Per 7° KYU (Cintura Arancione)			
KIHON		Direzione	Ripetizioni
<b>1</b>	<b>OI-TSUKI</b>	Avanti, Indietro	3 con mattè
<b>2</b>	<b>AGE-UKE, GYAKU-TSUKI</b>	Avanti	3
<b>3</b>	<b>UCHI-UKE, GYAKU-TSUKI</b>	Retrocedendo	3
<b>4</b>	<b>SOTO-UKE, GYAKU-TSUKI</b>	Avanti	3
<b>5</b>	<b>SHUTO-UKE</b>	Retrocedendo	3
<b>6</b>	<b>MAE-GERI</b>	Avanti, Indietro	4 con mattè
<b>7</b>	<b>REN-GERI</b> (il primo Chudan-Jodan, quindi l'inverso)	Avanti, Indietro	2 con mattè
KUMITE			
<b>KIHON IPPON KUMITE</b>		Jodan Chudan Mae-Geri	
KATA			
<b>HEIAN Nidan</b>			