

## ESAME Per 5° KYU (Cintura Blu)

<b>KIHON</b>	Direzione	Ripetizioni
<b>1 SANBON-TSUKI</b>	Avanti, Indietro	3 con mattè
<b>2 AGE-UKE, GYAKU-TSUKI</b>	Avanti	3
<b>3 UCHI-UKE KIZAMI-TSUKI, GYAKU-TSUKI</b>	Retrocedendo	3
<b>4 SOTO-UKE GEDAN-BARAI, GYAKU-TSUKI</b>	Avanti	3
<b>5 SHUTO-UKE</b>	Retrocedendo	3
<b>6 SHUTO-UKE NUKITE</b>	Avanti	3
<b>7 MAE-GERI</b>	Indietro	2
<b>8 REN-GERI</b> (il primo Chudan-Jodan, quindi l'inverso)	Avanti	2
<b>9 YOKO-GERI KEAGE</b> (in Kiba-Dachi)	Indietro	2
<b>10 YOKO-GERI KEKOMI</b> (in Kiba-Dachi)	Avanti	2
<b>11 MAE-GERI YOKO-GERI KEKOMI</b> (cambiando gamba in ZenKutsu-Dachi)	Indietro	2
<b>KUMITE</b>		
<b>KIHON IPPON KUMITE</b>	Jodan Chudan Mae-Geri Yoko-Geri	
<b>KATA</b>		
<b>HEIAN Yodan</b> <b>HEIAN Nidan - URA</b> <b>Sho Uke</b>		