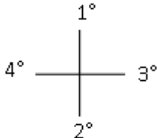


ESAME Per 4° KYU (Cintura Blu)

KIHON	Direzione e Ripetizioni
1 REN-TSUKI	Avanti 3
2 AGE-UKE, GYAKU-TSUKI	Retrocedendo 3
3 UCHI-UKE KIZAMI-TSUKI, GYAKU-TSUKI	Avanti 3
4 SOTO-UKE GYAKU-TSUKI	Retrocedendo 3
5 SHUTO-UKE NUKITE	Avanti 3
6 SHUTO-UKE KIZAMI-TSUKI NUKITE	Retrocedendo 3
7 REN-GERI (il primo Chudan- Jodan, quindi l'inverso)	Avanti 2
8 MAWASHI-GERI	Indietro 4
9 YOKO-GERI KEAGE KEKOMI (in Kiba-Dachi)	Avanti-Indietro 2
10 MAE-GERI KEKOMI cambiando gamba YOKO-GERI	Avanti 2
11 MAE-GERI cambiando gamba MAWASHI -GERI	Indietro 2
12 SHIHO-TSUKI	

	KUMITE		
		KIHON IPPON KUMITE	JU IPPON KUMITE
	Jodan	X	X
	Chudan	X	X
	Mae-Geri	X	X
	Yoko-Geri	X	
	Mawashi-Geri	X	

KATA
HEIAN Godan HEIAN Sandan - URA Ni Uke