

ESAME Per 8° KYU (Cintura Gialla)

KIHON			
		Direzione	Ripetizioni
1	OI-TSUKI	Avanti, Indietro	3 con mattè
2	AGE-UKE, GYAKU-TSUKI	Avanti	3
3	UCHI-UKE, GYAKU-TSUKI	Retrocedendo	3
4	SOTO-UKE, GYAKU-TSUKI	Avanti	3
5	SHUTO-UKE	Retrocedendo	3
6	MAE-GERI	Avanti, Indietro	4 con mattè
KUMITE			
	GOHON IPPON KUMITE	Jodan Chudan	
KATA			
	HEIAN Shodan		