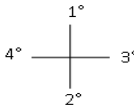


ESAME Per 3° KYU (Cintura Marrone)

	KIHON	Direzione e Ripetizioni
1	Oi-Tsuki / Sanbon-Tsuki / Ren-Tsuki	Avanti 3
2	Age-Uke, Soto-Uke, Gedan-Barai stesso braccio, Gyaku-Tsuki	Retrocedendo 3
3	Uchi-Uke, Kizami- Tsuki, Gyaku - Tsuki	Avanti 3
4	Soto Uke, Yoko Empi Uchi, Uraken-Uchi	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, Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi	Avanti 2
10	Ushiro-Geri	Indietro 4
11	Mae-Geri stessa gamba Yoko-Geri	Avanti 4
12	Mae-Geri stessa gamba Mawashi-Geri	Indietro 4
13	SHIHO-URAKEN UCHI	
	KUMITE	
		JU IPPON KUMITE
	Jodan	X
	Chudan	X
	Mae-Geri	X
	Yoko-Geri	X
KATA		
<p>TEKKY Shodan HEIAN Shodan - Cono San Uke</p>		