

ESAME Per 6° KYU (Cintura Verde)

KIHON	Direzione	Ripetizioni
1 SANBON-TSUKI	Avanti, Indietro	3 con mattè
2 AGE-UKE, GYAKU-TSUKI	Avanti	3
3 UCHI-UKE KIZAMI-TSUKI, GYAKU-TSUKI	Retrocedendo	3
4 SOTO-UKE, GYAKU-TSUKI	Avanti	3
5 GEDAN-BARAI, GYAKU-TSUKI	Retrocedendo	3
6 SHUTO-UKE	Avanti, Indietro	3
7 MAE-GERI	Avanti	4
8 REN-GERI (il primo Chudan- Jodan, quindi l'inverso)	Indietro	2
9 YOKO-GERI KEAGE (in Kiba-Dachi)	Avanti	2
10 YOKO-GERI KEKOMI (in Kiba-Dachi)	Indietro	2
KUMITE		
KIHON SANBON KUMITE (tre passi alternando gli attacchi)	Jodan Chudan Mae-Geri	
KATA		
HEIAN Sandan HEIAN Shodan - URA		