

Seishin Dojo



“ Ass. Sportiva Dilettantistica “ Fenice Rossa”

# PROGRAMMA ESAME 3° KYU

SHOMEN UCHI DAI SANKYO  
(omote e ura waza)

SHOMEN UCHI DAI YONKYO  
(omote e ura waza)

KATA DORI DAI SANKYO  
(omote e ura waza)

KATA DORI DAI YONKYO  
(omote e ura waza)

RYOTE DORI SHIHO NAGE  
(omote e ura waza)

SHOMEN UCHI KOTE GAESHI

CHUDAN TSUKI KOTE GAESHI

KATATE DORI KOTE GAESHI

RYOTE DORI TENCHI NAGE

CHUDAN TSUKI IRIMI NAGE

SUWARI WAZA - SHOMEN UCHI KATAME WAZA  
(omote e ura waza)

KEN NO AWASE - MIGI NO AWASE  
KEN NO AWASE - HIDARI NO AWASE  
KEN NO AWASE - GO NO AWASE  
KEN NO AWASE - SHICHI NO AWASE  
(Serie delle quattro armonizzazioni col bokken)

**NOTA BENE:** Oltre alle tecniche del programma per cui il candidato sostiene l'esame, la Commissione esaminatrice avrà facoltà di chiedere l'esecuzione di tecniche comprese nel programma d'esame dei gradi inferiori a quelli per cui si sostiene l'esame.