

Seishin Dojo



“ Ass. Sportiva Dilettantistica “ Fenice Rossa”

PROGRAMMA ESAME 1° KYU

SHOMEN UCHI KAITEN NAGE
(soto mawari e uchi mawari)

CHUDAN TSUKI KAITEN NAGE
(soto mawari)

KOSA DORI KOTE GAESHI

RYOTE DORI KOTE GAESHI

KATATE DORI KOKYU NAGE
(jodan - chudan - gedan)

USHIRO RYOTE DORI DAI SANKYO
(omote e ura waza)

USHIRO RYOTE DORI DAI YONKYO
(omote e ura waza)

SUWARI WAZA - KATA DORI KATAME WAZA
(omote e ura waza)

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

HANMIHANDACHI WAZA - KATATE DORI KAITEN NAGE
(soto mawari)

JO SUBURI NIJUPPON
(Serie dei 20 esercizi col jo)

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.