

Seishin Dojo



“ Ass. Sportiva Dilettantistica “ Fenice Rossa”

PROGRAMMA ESAME 2° KYU

YOKOMEN UCHI KATAME WAZA
(omote e ura waza)

YOKOMEN UCHI DAI GOKYO

KATATE DORI IRIMI NAGE
(jodan - chudan - gedan)

SHOMEN UCHI SHIHO NAGE
(omote waza)

KATATE DORI KAITEN NAGE
(soto mawari e uchi mawari)

YOKOMEN UCHI IRIMI NAGE

KATATE DORI KATAME WAZA
(omote e ura waza)

RYOTE DORI KATAME WAZA
(omote e ura waza)

USHIRO RYOTE DORI DAI IKKYO
(omote e ura waza)

USHIRO RYOTE DORI DAI NIKYO
(omote e ura waza)

HANMIHANDACHI WAZA - KATATE DORI SHIHO NAGE
(omote waza)

JU SAN NO JO KATA
(Serie dei 13 movimenti 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.