



“ Ass. Sportiva Dilettantistica “ Fenice Rossa”

PROGRAMMA ESAME 4° KYU

SHOMEN UCHI DAI NIKYO
(omote e ura waza)

KATA DORI DAI IKKYO
(omote e ura waza)

KATA DORI DAI NIKYO
(omote e ura waza)

YOKOMEN UCHI SHIHO NAGE
(omote waza)

SAN JU ICHI NO JO KATA
(Serie dei 31 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.