

Seishin Dojo



“ Ass. Sportiva Dilettantistica “ Fenice Rossa”

# PROGRAMMA ESAME 5° KYU

HANMI

TAI SABAKI

UKEMI

KATATE DORI TAI NO HENKO  
(kihon e ki no nagare)

MOROTE DORI KOKYU HO

SHOMEN UCHI DAI IKKYO  
(omote e ura waza)

KATATE DORI SHIHO NAGE  
(omote e ura waza)

SHOMEN UCHI IRIMI NAGE

SUWARI WAZA - RYOTE DORI KOKYU HO  
(chudan)

ROKU NO JO  
(Serie dei 6 movimenti col jo)

KEN SUBURI NANAHON  
(Serie dei 7 esercizi col bokken)