

PROGRAMMA D'ESAME DA 1° KYU (MARRONE) A 1° DAN (NERA)

KIHON

- 1 - Sanbontsuki →
 - 2 - Age Uke - Gyaku Tsuki - Age Empi Uchi ←
 - 3 - Mae Geri - Reen Tsuki →
 - 4 - Gedan Barai - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki ←
 - 5 - Yoko Geri - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki →
 - 6 - Soto Uke - Yoko Empi Uchi - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki ←
 - 7 - Mawashi Geri - Gyaku Tsuki - Kizami Tsuki →
 - 8 - Uchi Uke - Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki ←
 - 9 - Ushiro Geri - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki →
 - 10 - Shuto Uke - Kizami Mae Geri - Nukite ←
- Mae Geri - Mawashi Geri - Yoko Geri Kekomi - Uramawashi Geri → MW ←

KATA

- Un Kata scelto dal candidato tra:
 - Bassai Dai - Jion
- Un Kata scelto dalla commissione tra:
 - 5 Eian - Tekki Shodan

KUMITE

- Kihon Ippon Kumite (Jodan - Chudan - Mae geri - Mawashi geri - Yoko geri)
- Jiyu Kumite

N.B.: Il programma d'esame va eseguito a destra e a sinistra.

LEGENDA:

- Avanzando
- ← Arretrando
- MW Mawatte