

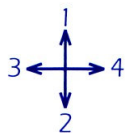
## PROGRAMMA D'ESAME PER PASSAGGIO DA 3° DAN A 4° DAN

### KIHON

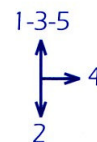
- |   |   |
|---|---|
| 1 - Gyaku Tsuki - (Tsugi Ashi) - Kizami Tsuki (Yori Ashi) - Oikomi Tsuki              | → |
| 2 - Age Uke - Gedan Barai - Uchi Uke - Kizami Tsuki (S.B.) - Gyaku Tsuki              | ← |
| 3 - Kizami Tsuki - Mae Geri - Reen Tsuki - Kizami Mawashi Geri - Uraken Uchi          | → |
| 4 - Gedan Barai - Uchi Uke - Soto Uke - Uraken Uchi (S.B.) - Gyaku Tsuki              | ← |
| 5 - Uraken Uchi (Yori Ashi) - Mae Ashi Uramawashi Geri - Gyaku Tsuki - Ushiro Geri    | → |
| 6 - Shuto Uke - Nukite - Gedan Barai (A.R. K.D.) Gyaku Haito Uchi - Shuto Uchi (Z.K.) | ← |
| 7 - Mae Geri - Mawashi Geri (S.G.) - Gyaku Tsuki - Yoko Geri Kekomi - Kentsui Uchi    | → |
| 8 - Mawashi Geri - Uramawashi Geri (C.G.) - Ushiomawashi Geri - Gyaku Tsuki           | ← |

- Shiho Tsuki

- Shiho Uke



- Goho Geri (F.D. Mae geri - Yoko geri - Mawashi geri - Ushiro geri - Uramawashi geri)



### KATA

- Un Kata scelto dal candidato tra:
- Jitte - Gankaku - Niju Shiho - Sochin - Jiin
- Un Kata scelto dalla Commissione tra quelli previsti per 3° Dan

### KUMITE

- Jiyu Kumite (Con spiegazioni tecnico-tattiche)
- Tokui Waza (Attacco - Difesa - Proiezione)

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

### LEGENDA:

→ Avanzando  
← Arretrando

S.B. Stesso braccio  
S.G. Stessa gamba  
M.W. Mawatte  
C.G. Cambiando Gamba

A.R. Arretrando  
K.D. Kiba Dachi  
Z.K. Zenkutzu Dachi  
F.D. Fudo Dachi