



Esame III° Kyu



Aiki taiso, tai sabaki, ushiro ukemi, mae ukemi, shikko

TACHIWAZA:

Eseguire le seguenti tecniche

Prese	Tecniche	Forma
<i>Katate dori</i>	<i>Tai no henko</i>	<i>Kihon-ki no nagare</i>
<i>Katate dori ai hanmi</i>	<i>Tai no henko</i>	<i>Ki no nagare</i>
<i>Morote dori</i>	<i>Kokyū ho</i>	<i>Kihon</i>
<i>Shomenuchi</i>	<i>Dai ikkyō omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>Shomenuchi</i>	<i>Dai nikyō omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>Shomenuchi</i>	<i>Dai sankyō omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>Shomenuchi</i>	<i>Uchikaiten sankyō</i>	<i>Kihon</i>
<i>Yokomenuchi</i>	<i>Iriminage</i>	<i>Kihon</i>
<i>Yokomenuchi</i>	<i>Kotegaeshi</i>	<i>Kihon</i>
<i>Yokomenuchi</i>	<i>Shihonage omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>Yokomenuchi</i>	<i>Undekiminage</i>	<i>Kihon</i>
<i>Tsuki</i>	<i>Undekiminage</i>	<i>Kihon</i>
<i>Tsuki</i>	<i>Hijikimeosae</i>	<i>Kihon</i>
<i>Katatedori</i>	<i>Uchikaitenage</i>	<i>Kihon</i>
<i>Katatedori</i>	<i>Sotokaitenage</i>	<i>Kihon</i>
<i>Ryotedori</i>	<i>Undekiminage</i>	<i>Kihon</i>
<i>Ryotedori</i>	<i>Shihonage omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>Ryotedori</i>	<i>Tenchinage</i>	<i>Kihon</i>
<i>Ryotedori</i>	<i>Dai ikkyō omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>Katadori</i>	<i>Dai nikyō omote-ura</i>	<i>Kihon</i>

SUWARIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

<i>Shomenuchi</i>	<i>Dai Ikkyo</i>	<i>omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>Shomenuchi</i>	<i>Dai nikyo</i>	<i>omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>Shomenuchi</i>	<i>Dai sankyo</i>	<i>omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>ryotedori</i>	<i>Kokyu ho</i>		

BUKIWAZA:

Roku no jo

Ken no awase – Migi no awase

Ken no awase – Hidari no awase

Ken no awase – Go no awase

Ken no awase – Shichi no awase