



## Esame IV° 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>Kokyu ho</i>	<i>Kihon</i>
<i>Shomenuchi</i>	<i>Dai ikkyo omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>Shomenuchi</i>	<i>Dai nikyo omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>Shomenuchi</i>	<i>kotegaeshi</i>	<i>Kihon</i>
<i>Shomenuchi</i>	<i>Shihonage omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>Katatedori</i>	<i>Uchikaiten sankyo</i>	<i>Kihon</i>
<i>Katatedori</i>	<i>Dai ikkyo omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>Katatedori</i>	<i>Dai ikkyo omote-ura</i>	<i>Kihon</i>

### **SUWARIWAZA:**

Eseguire le seguenti tecniche

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

### **BUKIWAZA:**

Jo suburi nijuppon

Ken suburi nanahon