

Senior

Sig. _____ Modena, li _____

Esame per C. Arancione Yonkyu

TAI JUTSU

TAI SABAKI: YONNO IRIMITENKAN (4 direzioni) _____

SHIKKO IRIMITENKAN _____

USHIRO DORI: USHIRO ERIDORI _____

USHIRO RYOTEDORI _____

USHIRO RYOSODEDORI _____

USHIRO KATATEDORI KUBIJIME _____

USHIRO HAGAIJIME _____

TACHI WAZA (Forma di esecuzione **KOTAI**)

• KATATEDORI TAI NO HENKO KI HON _____

• MOROTEDORI KOKYU HO _____

• KOSADORI KOKYUNAGE _____

• KOSADORI NIKYO OMOTE WAZA _____

• URA WAZA _____

• KATATEDORI IKKYO OMOTE WAZA _____

• URA WAZA _____

• KATATEDORI SHIHONAGE OMOTE WAZA _____

• URA WAZA _____

• KATATEDORI IRIMINAGE _____

• KATATEDORI KOTEGAESHI shita dori _____

• KATADORI IKKYO OMOTE WAZA _____

• URA WAZA _____

• SHOMENUCHI IRIMINAGE _____

• SHOMENUCHI IKKYO OMOTE WAZA _____

• URA WAZA _____

• SHOMENUCHI KOTEGAESHI _____

• SHOMENUCHI NIKYO OMOTE WAZA _____

• URA WAZA _____

- CHUDANTSUKI IRIMINAGE _____
- CHUDANTSUKI KOTEGAESHI _____

SUWARI WAZA (Forma di esecuzione **KOTAI**)

- KATADORI IKKYO OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____
- SHOMENUCHI IKKYO OMOTE WAZA _____
- URA WAZA _____
- RYOTEDORI KOKYU HO _____

BUKI WAZA

AIKI JO (Forma di esecuzione **LENTA** e **FORTE**)

RENSYUU JO: ZENGO TSUKI _____

AIKI KEN (Forma di esecuzione **LENTA** e **FORTE**)

RENSYUU KEN: ZENGO UCHI _____

Condizioni per richiedere l'ammissione all'esame:

ALMENO 4 mesi trascorsi dal 5° kyu;

MINIMO 40 allenamenti continuativi e intensi dal 5° kyu;

MINIMO aver partecipato ad [1 Seminario Nazionale](#).

Dojo-Cho Fabio Luppi