

ACCADEMIA BUSHIDO

Arti Psicomotorie Orientali

Sede legale :

Via Silvio Pellico 12 10073 - CIRIÉ (TO)

Tel. 011.9208785 Fax 011.9206972

Associazione No Profit - P.I.92016940014

e-mail - roberto@contiero.com

*Sedi operative : Palestra Don Bosco
Palestra Fenoglio*



Shotokan Karate-do International Italia



ESAME 8° KYU (Cintura Bianca)



> Avanzare << Arretrare = Fermo sul posto

KIHON

- > Oizuki
- > AgeUke
- > Soto Uke
- > Gedan Barai
- > Gyaku Zuki
- = Ageuke = Gyaku Zuki
- = Sotouke = Gyaku Zuki
- > Maegeri (Chudan)
- > Shuto Uke
- > Gedanbarai = Tatemawasci Tetsui Uchi
(da posizione Renoji Dachi)

KUMITE

Gohon Kumite (Jodan/Chudan)

(dopo 5 passi senza contro attacco)

KATA

Heian Shodan