

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 7° KYU (Cintura gialla)



> Avanzare << Arretrare = Fermo sul posto

KIHON

- > Jodan Oizuki
- > Ageuke = Gyakuzuki
- > Sotouke = Gyakuzuki
- > Gedanbarai = Gyakuzuki
- > Uchiuke
- > Shuto Uke
- > Maegeri Jodan
- > Yokogeri keage (da Kibadachi)
- > Yokogeri Kekomi (da Kibadachi)
- > Uchiuke > Maegeri = Gyakuzuki
posizione Gyakuashi

KUMITE

Gohon Kumite (Jodan, Chudan,)

KATA

Heian Nidan