

ACCADEMIA BUSHIDO

Arti Psicomotorie Orientali

Sede legale :

Via Silvio Pellico 12 10073 - CIRIÈ (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 5° KYU (Cintura verde)

=



> Avanzare << Arretrare = Fermo sul posto

KIHON

- << Jodan Oizuki = Chudan Gyakuzuki
- << Ageuke = Gyakuzuki > Maegeri
- << Sotouke = Gyakuzuki > Maegeri
- << Uchiuke = Gyakuzuki > Maegeri
- << Gedanbarai = Gyakuzuki > Maegeri
- > Chudan Moroteuke (in Kokutsu Dachi) = Gyakuzuki
- > Shuto Uke = Nukite
- > Yokogeri keage (da Zenkutsu Dachi)
- > Yokogeri Kekomi (da Zenkutsu Dachi)
- > Rengeri (Chudan, Jòdan)

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

Jodan, Chudan, Maegeri, (attacca la destra e la sinistra)

Combattimento fondamentale a un colpo.

KATA

Heian Yondan