

## 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 3° KYU (Cintura marrone)



> Avanzare << Arretrare = Fermo sul posto

### KIHON

> Sanbon Zuki > Oitzuki

<< Ageuke = Gedanbarai > Oizuki

*Stessa mano*

<< SotoUke = Uraken = Gyakuzuki

*Stesso braccio*

<< Uchiuke = Kizamizuki > Sotouke = Ageuke = Gyakuzuki

*Stesso braccio*

*Stesso braccio*

<< Shutouke > Maegeri = Gedanbarai = Jodan Chokuzuki

*Gyakuaschi*

> Maegeri > Mawashigeri

> Maegeri = Yokogeri Kekomi

*Stessa gamba*

> Maegeri = Mawashigeri

*Stessa gamba*

<< Gedanbarai = Ageuke = Chokuzuki

*Gyakuashi*

= Shi Hò Gyakuzuki

### KUMITE

Jiyu Ippon Kumite

Jodan, Chudan, Maegeri, Yokogeri, Mawashigeri

### KATA

Bassai Dai

Tekki Shodan

Uno degli Heian