

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 2° KYU (Cintura marrone)



> Avanzare << Arretrare = Fermo sul posto

KIHON

- << Sanbon Zuki > Maegeri = Gyakuzuki
- << Uchiuke = Uchiuke > Mawashigeri = Uraken = Gyakuzuki
Gyakuashi
- << Ageuke GedanNagashiuke = Mae Enpi Uchi
Gyakuashi *Gyakuashi*
- << SotoUke = Kizamigeri > Oitzuki
Kokutzudachi
- > Oizuki << Tateshuto = Mikazukigeri
Zenkutsudachi
- > Ushirogeri
- > Maegeri = Yokogeri = Gyakuzuki
Stessa gamba
- > Maegeri = Mawashigeri = Gyakuzuki
Stessa gamba
- > Mawashigeri > Mawashigeri = Gyakuzuki
Chudan *Jodan*
- = Shi Hò Uchiuke = Gyakuzuki

KUMITE

Jiyu Kumite

KATA

Jion

Bassai Dai

Uno degli Heian