



PROGRAMMA 4° KYU (CINTURA ARANCIO)

Minimo 4 mesi dal conseguimento del 5° Kyu, 60 ore di allenamento e 2 stage locali

TACHI WAZA

KATATE DORI AIHANMI	NIKKYO	(OMOTE-URA)
	UDE KIME NAGE	(OMOTE-URA)
	UCHI KAITEN SANKYO	(OMOTE-URA)
KATATE DORI	IKKYO	(OMOTE-URA)
	NIKKYO	(OMOTE-URA)
	UDE KIME NAGE	(OMOTE-URA)
	IRIMINAGE	
KATA DORI	IKKYO	(OMOTE-URA)
	NIKKYO	(OMOTE-URA)
RYOTE DORI	SHIHO NAGE	(OMOTE-URA)
	UDE KIME NAGE	(OMOTE-URA)
KATATE RYOTE DORI	IRIMINAGE	
SHOMEN UCHI	UCHI KAITEN SANKYO	(OMOTE-URA)
	KOTEGAESHI	
YOKOMEN UCHI	SHIHO NAGE	(OMOTE-URA)
	UDE KIME NAGE	(OMOTE-URA)
CHUDANTSUKI	IRIMINAGE	
	KOTEGAESHI	
JODANTSUKI	IKKYO	(OMOTE-URA)

USHIRO WAZA		
--------------------------	--	--

RYOTE DORI

SANKYO

(OMOTE-URA)

SUWARI WAZA		
--------------------------	--	--

SHOMEN UCHI

NIKKYO

(OMOTE-URA)

KOKYU HO

(OMOTE-URA)