

# 3° DAN

## *Esercizi di KHION*

- KHION ZUKI
- KHION UKE
- KHION ZUKI – UKE
- KHION UCHI
- KHION GERI
- HIJI GOHO
- SHIHO ZUKI n° 5 – 6

## *KATA*

- CONOSCENZA DEI 5 KATA PINAN

## *DUE KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE TRA:*

- SEIPAI (NAHA – TE)
- CHINTO (SHURI – TE)
- TOMARI NO BASSAI (TOMARI – TE)
- JUROKU (M°MABUNI KENWA)

## *KUMITE*

- YAKUSOKU KUMITE di PINAN YONDAN e GODAN
- JIYU KUMITE