

# 4° DAN

COMBINAZIONI PROPEDEUTICHE AI KATA D'ESAME COSTITUITE DA  
ALMENO N °5 TECNICHE CIASCUNA

## *Esercizi di KHION*

- KHION GERI
- KHION UCHI
- HIJGOHO

## *KATA*

- CONOSCENZA DEI 5 KATA PINAN

## *DUE KATA A SCELTA DEL CANDIDATO TRA:*

- KURURUNFA (NAHA – TE)
- GOJUSHIHO (SHURI – TE)
- SOCHIN ( TOMARI – TE)
- NIPAPO (CINESI)
- Conoscenza dei kata del M° Kenwa Mabuni:  
MIOJYO - AOYAGI - JUROKU

## *KUMITE*

- YAKUSOKU KUMITE DEI 5 PINAN
- JIYU KUMITE