

1° DAN

Esercizi di KHION

- KHION ZUKI
- KHION UKE
- KHION GERI
- HIJI GOHO
- KHION UCHI SONO BA
- SHIHO ZUKI n° 1 – 2

KATA

- CONOSCENZA DEI 5 KATA PINAN

DUE KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE TRA:

- SEIENCHIN (NAHA -TE)
- BASSAI-DAI (SHURI – TE)
- MATSUMORA ROHAI (TOMARI –TE)
- MIOJO (M°MABUNI KENWA)

E ACCENNI DI BUNKAI

KUMITE

- YAKUSOKU KUMITE di PINAN NIDAN
- JIYU KUMITE