

5° 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 DELLA CANDIDATO TRA:

- SHURITE
- TOMARI TE (ARAGAKI/MATSUMURA)
- NAHATE
- CINESI (GO KENKI/MORISATO NAKAIMA)
- Conoscenza dei kata del M° Kenwa Mabuni
MIOJYO - AOYAGI - JUROKU

KUMITE

- YAKUSOKU KUMITE DEI 5 PINAN
- JIYU KUMITE