



Programma tecnico per graduazione a cintura Nera 3°Dan

Permanenza 36 mesi

Tecnica di espressione

Nyuwamubyoshi

(movimento morbido tranquillo e uniforme)

Kata:

Empi - Tekki Sandan - Jion

Uno libero uno scelto dalla Commissione

Kihon:

combinazioni tecniche a richiesta Commissione

Kerikata:

combinazioni tecniche a richiesta Commissione

Kumite:

10 tecniche libere Nage Waza

*Midare 3 attaccanti Oi -Tsuki Jodan libero contrattacco (Geri / Tsuki /
Nage Waza)*

Possibilità più prove