



Programma tecnico per graduazione a cintura Nera 4°Dan

Permanenza 48 mesi

Tecnica di espressione

Nyuwamubyoshi

(movimento morbido tranquillo e uniforme)

Kata:

Gankaku un Kata libero

Kumite:

Midare con 4 attaccanti (Giodan Oi -Tsuki e Chudan Mae Geri)

applicazione tecniche di difesa e attacco libere (possibilità di più prove)

Presentazione argomento a libera scelta dell'esaminato riferito a Kata/

Kihon / Kumite (interpretazioni personali)