

# Centura maron

---

## Programa de examinare

### **I. Hantachi Waza**

- Katate dori ai hanmi - 5 tehnici
- Katate dori gyaku hanmi - 10 tehnici
- Morote dori - 4 tehnici
- Ryote dori - 5 tehnici
- Kata dori - 8 tehnici
- Ushiro ryote dori - 11 tehnici
- Shomen uchi - 11 tehnici
- Yokomen uchi - 14 tehnici
- Tsuki jodan - 5 tehnici

### **II. Hanmi hantachi waza**

- Katate dori gyaku hanmi - 4 tehnici
- Ryote dori - 2 tehnici

### **III. Suwari waza**

- Shomen uchi - 8 tehnici
- Yokomen uchi - 2 tehnici

Cerinte minime de examinare : varsta minima 13 ani /perioada de pregatire practica 450 de antrenamente (36 luni )