

# Centura verde

---

## Programa de examinare

### **I. Hantachi Waza**

- Katate dori ai hanmi - 5 tehnici
- Katate dori gyaku hanmi - 6 tehnici
- Morote dori - 3 tehnici
- Ryote dori - 4 tehnici
- Kata dori - 6 tehnici
- Ushiro ryote dori - 9 tehnici
- Shomen uchi - 5 tehnici
- Yokomen uchi - 7 tehnici

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

- Katate dori gyaku hanmi - 3 tehnici
- Ryote dori - 2 tehnici

### **III. Suwari waza**

- Shomen uchi - 6 tehnici

Cerinte minime de examinare :

- ✓ varsta minima 11 ani /perioada de pregatire practica 300 de antrenamente (24 luni )