

# Centura oranj

---

## Programa de examinare

### **I. Hantachi Waza**

- **Katate dori ai hanmi - 3  
tehnici**
- **Katate dori gyaku hanmi -  
5 tehnici**
- **Ryote dori - 3 tehnici**
- **Kata dori - 4 tehnici**
- **Ushiro ryote dori - 6  
tehnici**
- **Shomen uchi - 2 tehnici**
- **Yokomen uchi - 2  
tehnici**

Cerinte minime de examinare :

- ✓ varsta minima 10 ani
- ✓ perioada de pregatire practica 220 de antrenamente (18 luni )