

TECNICHE		KATA	SHIRO HA KIRO	COMBINATA 1	
1	2	3	4	5	
1/A	2/A	3/A	4/A	5/A	

TECNICHE		KATA	SHIRO HA ORANJI	COMBINATA 1	
1	2	3	4	5	
1/B	2/B	3/B	4/B	5/B	

TECNICHE		KATA	SHIRO HA GURI'N	COMBINATA 1	
1/C	2/C	3/C	4/C	5/C	
1/C	2/C	3/C	5/C	6/C	

SHIRO HA KIRO	IKKOMI	WAZA	KATA DEGLI SQUILIBRI (CONTROLLO)
SHIRO HA ORANJIN	NAGE	WAZA	KATA DELLE PROIEZIONI
SHIRO HA GURI'N	KANSETZU	WAZA	KATA DELLE DISARTICOLAZIONI (LEVE)

TECNICHE			KATA		SHIRO HA KIRO			COMBINATA 2	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1/A	2/A	3/A	4/A	5/B	6/B	7/B	8/B	9/B	10/B

TECNICHE			KATA		SHIRO HA ORANJIN			COMBINATA 2	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1/B	2/B	3/B	4/B	5/B	6/B	7/B	8/B	9/B	10/B

TECNICHE			KATA		SHIRO HA GURI'N			COMBINATA 2	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1/C	2/C	3/C	4/C	5/C	6/C	7/C	8/C	9/C	10/C

SHIRO HA KIRO	IKKOMI	WAZA	KATA DEGLI SQUILIBRI (CONTROLLO)
SHIRO HA ORANJIN	NAGE	WAZA	KATA DELLE PROIEZIONI
SHIRO HA GURI'N	KANSETZU	WAZA	KATA DELLE DISARTICOLAZIONI (LEVE)