

Programma d'esame del Karate Tradizionale Shotokan FIKTA

Si consiglia sempre controllare nel sito ufficiale eventuali modifiche o aggiornamenti

da **CINTURA NERA 4° Dan** a **CINTURA NERA 5° Dan**

Tempo di permanenza: **minimo 5 anni**

1. Tesi sul Karate Do

2. Tokui Waza (attacco, difesa, Deai, Ashi Barai, proiezione)

3. Jiyu Kumite (combattimento libero)

4. Tokui Kata (kata preferito)

5. Un kata a scelta della Commissione tra quelli previsti dal programma fino a 4° Dan
