

1. GEDAN BARAI/GYAKU TSUKI. (z.d.) - KIZAMI TSUKI. (z.d. sul posto) - OI TSUKI/GYAKU TSUKI. (z.d. av.)
2. GEDAN BARAI/GYAKU TSUKI. (z.d.) - KIZAMI TSUKI. (z.d. sul posto) - OI TSUKI/GYAKU TSUKI. (z.d. av.) - AGE UKE. (trsf. n.a.d.) - GYAKU TSUKI. (trsf. z.d.)
3. GEDAN BARAI/GYAKU TSUKI. (z.d.) - KIZAMI TSUKI. (z.d. sul posto) - OI TSUKI/GYAKU TSUKI. (z.d. av.) - GEDAN BARAI/GYAKU TSUKI. (ko. d.) - AGE UKE. (trsf. n.a.d.) - GYAKU TSUKI. (trsf. z.d.)
4. GEDAN BARAI/GYAKU TSUKI. (z.d.) - KIZAMI TSUKI. (z.d. sul posto) - MAE GERI/OI TSUKI/GYAKU TSUKI. (z.d. av.) - GEDAN BARAI/GYAKU TSUKI. (ko.d.) - AGE UKE. (trsf. n.a.d.) - KIZAMI MAE GERI (mantenendo AGE UKE) /GYAKU TSUKI. (trsf. z.d.)
5. GEDAN BARAI/GYAKU TSUKI. (z.d.) - KIZAMI TSUKI. (z.d. sul posto) - MAE GERI/OI TSUKI/GYAKU TSUKI. (z.d. av.) - GEDAN BARAI/GYAKU TSUKI. (ko.d.) - AGE UKE. (trsf. n.a.d.) - KIZAMI YOKO GERI (accompagnato da URAKEN) /GYAKU TSUKI. (trsf. z.d.)
6. GEDAN BARAI/GYAKU TSUKI. (z.d.) - KIZAMI TSUKI. (z.d. sul posto) - MAE GERI/OI TSUKI/GYAKU TSUKI. (z.d. av.) - GEDAN BARAI/GYAKU TSUKI. (ko.d.) - AGE UKE. (trsf. n.a.d.) - KIZAMI YOKO GERI (pugni in hikite-Nijushiho) /GYAKU TSUKI. (k.d.) (trsf. TATE SHUTO GYAKU TSUKI. z.d.)  
KIZAMI TSUKI. (z.d. sul posto) - MAE GERI/OI TSUKI/GYAKU TSUKI. (z.d. av.) - GEDAN BARAI/GYAKU TSUKI (ko.d.) - AGE UKE. (trsf. n.a.d.) - mawatte (z.d.) YOKO GERI URAKEN/MAWASHI ENPI - GEDAN BARAI/GYAKU TSUKI.

**Attenzione:**

Per l'esame come ALLENATORI, sono previsti solo i primi 4 punti.

Per l'esame come ISTRUTTORI E MAESTRI tutti e 6 i punti.

**Legenda:**

→ Avanzando

← Indietreggiando

↔ Avanzando + Indietreggiando

Z.D. = ZENKU TSU DACHI - KO.D. = KOKU TSU DACHI - K.D. = KIBA DACHI

M.D.= MOTO DACHI - N.A.D = NEKO ASCI DACHI - TRSF. = TRASFORMAZIONE

AV. = AVANZANDO - AR. = ARRETRANDO - P. = PASSI