

KATA SHIRO RYU

GAKKO - KAKKANO

SHIRO HA KIRO	KATA DEGLI SQUILIBRI	IKKOMI	WAZA	PER CINTURE GIALLE
SHIRO HA ORENJI	KATA DELLE PROIEZIONI	NAGE	WAZA	PER CINTURE ARANCIO
SHIRO HA GURI'N	KATA DEGLI LEVE	KANSETSU	WAZA	PER CINTURE VERDI
SHIRO HA BURU'	KATA DEGLI STRANGOLAMENTII	SHIME	WAZA	PER CINTURE BLU
SHIRO HA KASSOKU	KATA DEI VARI SETTORI	AWASE	WAZA	PER CINTURE MARRONI
SHIRO HA KURO	KATA DELLE IMMOBILIZZAZIONI	OSAEKOMI	WAZA	PER CINTURE NERE
SHIRO HA KHION	KATA DEI KHION		WAZA	PER CINTURE NERE
NOCA KATA	KATA NOSI/CASSANO	INDIVIDUALE		PER CINTURE NERE
NOCA KATA	KATA NOSI/CASSANO	INDIVIDUALE		PER CINTURE NERE
NOCA KATA	KATA NOSI/CASSANO	A SQUADRE	- KATA + BUNKAI	PER CINTURE NERE

