



Prova d'esame per Cintura  
**ARANCIO 6°Kyu**

## KIHON

<b>TECNICHE</b>	<b>POSIZIONI</b>	<b>ESECUZIONE</b>
SANBON ZUKI	Zenkutsu Dachi	3 volte avanzando e arretrando
AGE UKE-GYAKU ZUKI	Zenkutsu Dachi	3 volte avanzando e arretrando
UCHI UKE-GYAKU ZUKI	Zenkutsu Dachi	3 volte avanzando e arretrando
SOTO UKE	Zenkutsu Dachi	3 volte avanzando e arretrando
SHUTO UKE-NUKITE	Kokutsu Dachi - Zenkutsu Dachi	3 volte avanzando e arretrando
MAE GERI	Zenkutsu Dachi	3 volte MAWATTE tornare
MAWASHI GERI	Zenkutsu Dachi	3 volte MAWATTE tornare
YOKO GERI	Kiba Dachi	3 volte MAWATTE tornare

## KATA

### **HEIAN NIDAN o superiore**

Buona esecuzione secondo i parametri di gara e comprensione del Bunkai tramite dimostrazione.

## KUMITE

Guardia libera: MAWASHI GERI IN ATTACCO (gamba arretrata, cambio gamba al ritorno) E RISPETTIVA DIFESA (3 ds e sx ) oppure, Kumite gioco (a distanza con espressione delle tecniche di pugno e calcio conosciute)