



Prova d'esame per Cintura
BLU MARRONE 3°Kyu

KIHON

TECNICHE

POSIZIONI

ESECUZIONE

GYAKU ZUKI-MAE GERI-REN ZUKI	Zenkutsu Dachi	3 volte MAWATTE tornare
OI ZUKI-AGE UKE (stesso braccio)-REN ZUKI	Zenkutsu Dachi	3 volte MAWATTE tornare
OI ZUKI-GYAKU UCHI UKE-SHUTO UCHI	Zenkutsu Dachi	3 volte MAWATTE tornare
GEDAN BARAI-CAGI ZUKI-UCHI UKE-REN ZUKI	Kiba Dachi-Zenkutsu Dachi	3 volte MAWATTE tornare
SHUTO UKE- GYAKU ZUKI - AGE UKE- GYAKU ZUKI	Kokutsu Dachi Zenkutsu Dachi	3 volte MAWATTE tornare
USHIRO GERI	Zenkutsu Dachi	3 volte andata e ritorno
SANBON GERI (mae,yoko,ushiro)	Da fermi i tre calci con la stessa gamba	1 volta destra e1 volta sinistra MAWATTE e ripetere
MAE;YOKO;MAWASHI; USHIRO-URAMAWASHI GERI-GYAKU ZUKI	Zenkutsu Dachi (avanz. ogni calcio)	1 volta avanzando MAWATTE 1 ritornando

KATA

HEIAN GODAN o KATA INVENTATO

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

KUMITE

Kumite libero (Completo ma con atteggiamento da cat. ESORDIENTI)