



Prova d'esame per Cintura  
**MARRONE 2°Kyu**

## KIHON

TECNICHE	POSIZIONI	ESECUZIONE
GYAKU ZUKI-MAE GERI-REN ZUKI	Zenkutsu Dachì	3 volte MAWATTE tornare
OI ZUKI-AGE UKE-REN ZUKI	Zenkutsu Dachì	3 volte avanzando e arretrando
OI ZUKI-GYAKU UCHI UKE-SHUTO UCHI	Zenkutsu Dachì	3 volte avanzando e arretrando
GEDAN BARAI-CAGI ZUKI-UCHI UKE-REN ZUKI	Kiba Dachì Zenkutsu Dachì	3 volte avanzando e arretrando
SHUTO UKE- GYAKU ZUKI-AGE UKE-GYAKU ZUKI	Kokutsu Dachì Zenkutsu Dachì	3 volte avanzando e arretrando
SHIO TATE SHUTO UCHI-GYAKU ZUKI	Zenkutsu Dachì	1 volta destra e sinistra
SHIO GERI (mae,yoko,mawaschi,ushiro)	Da fermi i quattro calci con la stessa gamba	1 volta destra e sinistra MAWATTE e ripetere
MAE-YOKO-MAWASHI-USHIRO-URAMAWASHI GERI-GYAKU ZUKI	Zenkutsu Dachì (avanz. a ogni calcio)	1 volta avanzando MAWATTE 1 ritornando

## KATA

<b>BASSAI DAI o superiore</b>	Buona esecuzione secondo i parametri di gara e comprensione del Bunkai tramite dimostrazione.
-------------------------------	---

## KUMITE

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