



Prova d'esame per Cintura  
**VERDE 5°Kyu**

## KIHON

TECNICHE	POSIZIONI	ESECUZIONE
REN ZUKI-OI ZUKI	Zenkutsu Dachi	3 volte avanzando e arretrando
GEDAN BARAI-URAKEN UCHI-GYAKU ZUKI	Zenkutsu Dachi	3 volte avanzando e arretrando
AGE-GEDAN-UCHI UKE (stesso braccio) -GYAKU ZUKI	Zenkutsu Dachi	3 volte avanzando e arretrando
SOTO UKE-EMPI UCHI-URAKEN UCHI-GYAKU ZUKI	Zenkutsu Dachi- Kiba Dachi- Zenkutsu Dachi	3 volte avanzando e arretrando
SHUTO UKE-KIZAMI GERI-NUKITE	Kokutsu Dachi dopo il calcio Zenkutsu Dachi	3 volte avanzando e arretrando
MAE GERI-MAWASHI GERI	Zenkutsu Dachi camb. Gamba	2 volte MAWATTE tornare
MAE GERI-YOKO GERI	Zenkutsu Dachi camb. Gamba	2 volte MAWATTE tornare
URAMAWASHI GERI	Zenkutsu Dachi	3 volte MAWATTE tornare

## KATA

**HEIAN SANDAN o superiore** Buona esecuzione secondo i parametri di gara e comprensione del Bunkai tramite dimostrazione.

## KUMITE

Guardia libera: MAWASHI GERI-GYAKU ZUKI ATT. E DIF. (3 volte ds e sx )  
URAKEN UCHI-MAE ASHI MAWASHI GERI ATT. E DIF. (3 volte ds e sx )  
oppure, Kumite gioco (a distanza con espressione delle tecniche di pugno e calcio e spostamenti)