



*Programma tecnico per graduazione a cintura Arancione 4° kyu*

*Permanenza 4 mesi*

*Kata:*

*Heian Nidan*

*kihon:*

*in avanzamento*

*1)Gedan -Barai Gyaku-Tsuki Chudan in Zenkutsu*

*2)Oi-Tsuki " " "*

*3)Soto- Uke " " "*

*4)Uchi-Uke " " "*

*5)Jodan Age-Uke " " "*

*6Shoto-Uke (kokutsu) Gyaku-Tsuki Chudan in Zenkutsu*

*7)Mae-Geri Gyaku-Tsuki Chudan in Zenkutsu*

*8)Mawashi-Geri (tecnica unica)*

*9)Joko-Geri Uraken-Uchi*

*10)Mae-Geri Oi-Tsuki Gyaku-Tsuki Chudan in Zenkutsu*

*kumite:*

*Yakusoku Ippon Kumite (distanza libera da consentire contrattacco senza contatto)*

*Tori in Zenkutsu Dachi / Uke in Hachiji Dachi*

*Attacco dichiarato :*

*Jodan e Chudan Oi-Tsuki contrattacco dopo difesa Gyaku-Tsuki*