



Programma tecnico per graduazione a cintura Blu 2° kyu

Permanenza 10 mesi

Kata:

Heian Yodan Heian Godan

Kihon :

1) combinazioni : varie riferite ai Kata noti

2) due combinazioni libere di 4 tecniche / solo di braccia

3) una combinazione libera 5 tecniche / braccia e gambe

Kerikata:

1) tre combinazioni libere di 3 tecniche (avanzando Zenktsu / Kiba Dachi)

2) Ushiro -Geri avanzando DX / SX

Kumite:

velocità moderata

2 tecniche di proiezione Nage Waza/libere

*Midare 50 attacchi Oi Tsuki Jodan /Tori Zenkutsu Uke Hachiji - Dachi
a ruoli alterni*