



*Programma tecnico per graduazione a cintura Gialla 5° kyu*

*Permanenza 3 mesi*

***Kata:***

*Taikyoku Shodan Heian Shodan*

***Kihon:***

*in avanzamento*

- |                           |            |                      |
|---------------------------|------------|----------------------|
| <i>1) Gedan-Barai</i>     | <i>in</i>  | <i>Zenkutsu</i>      |
| <i>2) Oi-tsuki Chudan</i> | <i>" "</i> | <i>" "</i>           |
| <i>3) Soto-Uke</i>        | <i>" "</i> | <i>" "</i>           |
| <i>4) Uchi-Uke</i>        | <i>" "</i> | <i>" "</i>           |
| <i>5) Jodan Age-Uke</i>   |            |                      |
| <i>6) Gyaku-Tsuki</i>     |            |                      |
| <i>7) Mae-Geri Chudan</i> |            |                      |
| <i>8) Shuto-Uke</i>       | <i>in</i>  | <i>Kokutsu Dachi</i> |

- |                         |                    |               |           |                 |
|-------------------------|--------------------|---------------|-----------|-----------------|
| <i>1) Gedan -Barai</i>  | <i>Gyaku-Tsuki</i> | <i>Chudan</i> | <i>in</i> | <i>Zenkutsu</i> |
| <i>2) Oi-Tsuki</i>      | <i>"</i>           | <i>"</i>      | <i>"</i>  | <i>"</i>        |
| <i>3) Soto-Uke</i>      | <i>"</i>           | <i>"</i>      | <i>"</i>  | <i>"</i>        |
| <i>4) Uchi-Uke</i>      | <i>"</i>           | <i>"</i>      | <i>"</i>  | <i>"</i>        |
| <i>5) Jodan Age-Uke</i> | <i>"</i>           | <i>"</i>      | <i>"</i>  | <i>"</i>        |
| <i>6) Mae-Geri</i>      | <i>"</i>           | <i>"</i>      | <i>"</i>  | <i>"</i>        |

***kumite:***

*Yakusoku Ippon Kumite (doppia distanza)*

*Tori in Zenkutsu dachi / Uke in Hachiji Dachi*

*Attacco dichiarato Gedan - Chudan - Jodan - Oi - Tsuki*