



*Programma tecnico per graduazione a cintura Marrone 1° kyu*

*Permanenza 12 mesi*

***Kata:***

*Bassai Dai - Tekki Shodan*

***Kihon:***

- 1) due combinazioni libere in Yori - Ashi di parata e contrattacco*
- 2) due combinazioni riferite ai Kata conosciuti (a richiesta Commissione)*
- 3) due combinazioni libere di 4 tecniche braccia gambe DX-- SX*

***Kerikata:***

- 1) tre combinazioni libere di 4 tecniche Jodan e Chudan*
- 2) tecniche singole (a richiesta Commissione)*

***Kumite:***

- 5 tecniche di proiezione Nage Waza /libere*
- Midare 10 attacchi Oi Tzuki Jodan Tori e Uke in Zenkutsu (yori -ashi)*