



Programma tecnico per graduazione a cintura Nera 1°Dan

Permanenza 15 mesi

Tecnica di espressione

Nyuwamubyoshi

(movimento morbido tranquillo e uniforme)

Kata:

Kanku Dai

Kihon:

*combinazioni di 4 tecniche 3 sequenze libere /mano e gamba -
avanzando*

Kerikata:

*combinazioni di 4 tecniche 3 sequenze libere con 12 calci differenziati
DX - SX (livello altezza libero)*

Kumite:

*5 tecniche di proiezione (nage waza) libere su attacco jodan Oi -Tsuki e
Chudan Mae-Geri*

*Midare attacco di Oi-Tsuki Jodan (minimo 10 attacchi) applicazione
Nage Wasa (possibili più prove)*

Qualifica di Allenatore con Corso Federale