



*Programma tecnico per graduazione a cintura Verde 3° kyu*

*Permanenza 6 mesi*

*Kata:*

*Heian Sandan*

*kihon:*

*Yori-Ashi (entrare)*

<i>1)Yori- Ashi Mae /Te (Chizami Tsuki)</i>	<i>in Zenkutsu</i>
<i>2)Yori-Ashi Gedan Barai Gyaku - Tsuki</i>	<i>"</i>
<i>3)Yori -Ashi Jodan Age - Uke Gyaku - Tsuki</i>	<i>"</i>
<i>4)Yori - Ashi Mae / Te Mae Geri</i>	<i>"</i>
<i>5)Jodan Uke / Gedan Barai / Gyaku - Tsuki (avanzando)</i>	<i>"</i>
<i>6) Soto - Uke / Uchi - Uke /Gyaku - Tsuki</i>	<i>"</i>
<i>7)Shoto -Uke (Kokutsu Dachi) /Gyaku Tsuki</i>	<i>"</i>

*Kerikata :*

*(avanzando in Zenkutsu)*

<i>1)Mae - Geri / Mawashi - Geri</i>	<i>Chudan</i>
<i>2)Mae - Geri / Yoko - Geri</i>	<i>"</i>
<i>3)Mawashi - Geri / Yoko Geri</i>	<i>"</i>

*kumite:*

*Yakusoku Ippon Kumite (distanza libera)*

*Tori in Zenkutsu Dachi / Uke in Hachiji Dachi*

*Attacco dichiarato :*

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

*Yakusoku Ippon Kumite distanza libera*

*Tori e Uke in Zenkutsu attacco Oi -Tsuki difesa Tai Sabaki*