



Programma tecnico per graduazione a cintura Arancio/Verde5° kyu

Permanenza 3 mesi

KIHON

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1) <i>Sanbon zuki</i> | <i>(3 volte avanzando)</i> |
| 2) <i>Aghe uke Gyaku zuki</i> | <i>(3 volte avanzando e indietreggiando)</i> |
| 3) <i>Soto uke Gyaku zuki</i> | <i>(3 volte avanzando e indietreggiando)</i> |
| 4) <i>Uchi uke Gyaku zuki</i> | <i>(3 volte avanzando e indietreggiando)</i> |
| 5) <i>Oi zuki Gyaku zuki</i> | <i>(3 volte avanzando e indietreggiando)</i> |
| 6) <i>Shuto uke Nukite</i> | <i>(3 volte avanzando in <u>kokutsu dachi spostamento in Zenk.</u>)</i> |
| 7) <i>Mae geri</i> | <i>(3 volte avanzando destro e sinistro)</i> |
| 8) <i>Yoko geri kekomi/keage</i> | <i>(3 con spostamento in kidadachi)</i> |
| 9) <i>Mawashi geri</i> | <i>(3 volte avanzando destro e sinistro)</i> |
| 10) <i>Ma egeri-Mawashi</i> | <i>(3 volte avanzando destro e sinistro)</i> |

KATA

- 1) *Heian Shodan Sandan*

KUMITE

- 1) *kihon gohon kumite jodan&chudan*

Suggerimento: Inserire nel programma di lavoro:

- 1) *tutte le cadute*
- 2) *l circuito Combinato: Appendice 1°A*

Nota: *le cadute e il circuito NON sono materia di esami per graduazione*