



Programma tecnico per graduazione a cintura Arancio 6° kyu

Permanenza 3 mesi

KIHON

- 1) *Sanbon zuki* (3 volte avanzando)
- 2) *Agh euke Gyaku zuki* (3 volte avanzando e indietreggiando)
- 3) *Soto uke Gyaku zuki* (3 volte avanzando e indietreggiando)
- 4) *Uchii uke Gyaku zuki* (3 volte avanzando e indietreggiando)
- 5) *Oi zuki Gyaku zuki* (3 volte avanzando e indietreggiando)
- 6) *Shuto uke* (3 volte avanzando e indietreggiando in *kokutsu dachi*)
- 7) *Mae geri kekomi/keage* (3 volte avanzando destro e sinistro)
- 8) *Yoko geri kekomi/keage* (3 con spostamento in *kiba dachi*)
- 9) *Mawashi geri* (3 volte avanzando destro e sinistro)

KATA

- 1) *Heian Shodan Nidan*

KUMITE

- 1) *kihon gohon kumite jodan&chudan*

Suggerimento: Inserire nel programma di lavoro:

- 1) *Zempo kaiten ukemi*
- 2) *l circuito Combinato: Appendice 1°A*

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