



Programma tecnico per graduazione a cintura Gialla 7° kyu

Permanenza 3 mesi

KIHON

- 1) Gedanbarai Gyakuzuki (3 volte avanzando e indietreggiando)*
- 2) Agheuke Gyakuzuki (3 volte avanzando e indietreggiando)*
- 3) Sotouke Gyakuzuki (3 volte avanzando e indietreggiando)*
- 4) Ukiuke Gyakuzuki (3 volte avanzando e indietreggiando)*
- 5) Oizuki Gyakuzuki (3 volte avanzando e indietreggiando)*
- 6) Shutouke (3 volte avanzando e indietreggiando in kokutsudachi)*
- 7) Maegeri kekomi/keage (3 volte avanzando destro e sinistro)*
- 8) Yokogeri kekomi/keage (3 volte avanzando destro e sinistro)*
- 9) Mawashigeri (3 volte avanzando destro e sinistro)*

KATA

- 1) Heian shodan*

KUMITE

- 1) kihon nion e sanbon kumite jodan&chudan*

Suggerimento: Inserire nel programma di lavoro:

- 1) yokoukemi (verificare come si scrive)*
- 2) I circuito Combinato: Appendice 1°A*

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