



Programma tecnico per graduazione a cintura Bianco/Gialla 8° kyu

Permanenza 4 mesi

KIHON

- 1) *Gedan barai* (3 volte avanzando e indietreggiando in zekutsu dachi)
- 2) *Aghe uke* (3 volte avanzando e indietreggiando in zekutsu dachi)
- 3) *Soto uke* (3 volte avanzando e indietreggiando in zekutsu dachi)
- 4) *Uci uke* (3 volte avanzando e indietreggiando in zekutsu dachi)
- 5) *Oi zuki* (3 volte avanzando e indietreggiando in zekutsu dachi)
- 6) *gyaku zuki* (3 volte avanzando e indietreggiando in zekutsu dachi)
- 7) *Ma egeri* (3 volte avanzando destro e sinistro in zekutsu dachi)
- 8) *Yoko geri* (3 volte avanzando destro e sinistro in zekutsu dachi)

KATA

- 1) *Tai kyo ku shodan*

KUMITE

- 1) *kihon Ippon kumite*

Suggerimento: Inserire nel programma di lavoro:

- 1) *Kaiten & Ushiro ukemi*
- 2) *l circuito Combinato: Appendice 1•A*

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