



## *Programma tecnico per graduazione a cintura Blu/Marrone 2° kyu*

### *Permanenza 6 mesi*

#### **KIHON**

- 1) *Gedan barai* (3 volte avanzando e indietreggiando in zekutsudachi)
- 2) *Aghe uke* (3 volte avanzando e indietreggiando in zekutsudachi)
- 3) *Soto uke* (3 volte avanzando e indietreggiando in zekutsudachi)
- 4) *Uchi uke* (3 volte avanzando e indietreggiando in zekutsudachi)
- 5) *O izuki* (3 volte avanzando e indietreggiando in zekutsudachi)
- 6) *gyaku zuki* (3 volte avanzando e indietreggiando in zekutsudachi)
- 7) *Mawashi geri uraken Hiji ate (empi)* (3 volte avanzando destro e sinistro)
- 8) *Mae geri* (3 volte avanzando destro e sinistro)
- 9) *Yoko geri kekomi/keage* (3 con spostamento in kidadachi)
- 10) *Uschir ogeri* (3 volte avanzando destro e sinistro)
- 11) *Mae geri-Mawashi-uschr ogeri* (3 volte avanzando destro e sinistro)
- 12) *Mawaschi geri urakenuki gyaku zuki* (3 volte avanzando destro e sinistro)

#### **KATA**

*Heian 1-2-3-4-5- Tekki shodan Bassai dai*

#### **KUMITE**

- 1) *Jiu kumite*