



Programma tecnico per graduazione a cintura Blu 3° kyu

Permanenza 6 mesi

KIHON

- 1) *Aghe uke Gyaku zuki (3 volte avanzando e indietreggiando)*
- 2) *Gedan barai Uraken uchi Gyaku zuki (3 volte avanzando e indietreggiando)*
- 3) *Sot ouke kizami zuki Gyaku zuki (3 volte avanzando e indietreggiando)*
- 4) *Uchi uke kizami zuki Gyaku zuki (3 volte avanzando e indietreggiando)*
- 5) *Oi zuki Gyaku zuki (3 volte avanzando e indietreggiando)*
- 6) *Shuto uke Nukite (3 volte avanzando in kokutsudachi spostamento in Zenk.)*
- 7) *Mawashi geri ura ken Yyokojiate (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) *Uschiro geri (3 volte avanzando destro e sinistro)*
- 11) *Ma egeri-Mawashi –uschiro geri (3 volte avanzando destro e sinistro)*

KATA

- 1) *Heian Shodan Godan Tekki shodan*

KUMITE

- 1) *Kihon ippon Nidan henka*
- 2) *Jiu kumite*