



Programma tecnico per graduazione a cintura Marrone 1° kyu

Permanenza 6 mesi

KIHON

KIHON (3 passi avanzando indietro)

1) Sanbon zuki

2) Age uke Gyaku zuki

3) Uchi uke kizami gyaku zuki

4) Soto uke yoko hijiate uraken uchi gyaku zuki

5) Gedan barai uraken uchi gyaku zuki

6) Shut ouke mae geri nukite

7) Yoko geri uraken uchi gyaku zuki

(con spostamento laterale dx sx)

8) Ma egeri –yoko- mawashi-ushiro

(cambiando gamba dx sx)

9) Mawashi geri-gyaku zuki-uraken uchi

10) Ushiro geri gyaku zuki

11) Mawaschi geri ushiro geri uraken uchi

12) Shiho uke/uchi

KATA

Heian 1-2-3-4-5 tekki shodan- bassai dai

KUMITE

1) Kion ippon kumite

2) Ippon kumite

3) Jiu kumite