



Programma tecnico per graduazione a cintura Verde 4° kyu

Permanenza 3 mesi

KIHON

- 1) *Sanbon zuki* (3 volte avanzando)
- 2) *Agh euke Gyaku zuki* (3 volte avanzando e indietreggiando)
- 3) *Soto uke 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 kokutsu dachi spostamento in Zenk.)
- 7) *Yyokojiate* (3 volte avanzando kokuzudachi con spostamento in kidadachi)
- 8) *Mae geri* (3 volte avanzando destro e sinistro)
- 9) *Yoko geri kekomi/keage* (3 con spostamento in kidadachi)
- 10) *Mawashi geri* (3 volte avanzando destro e sinistro)
- 11) *Mae geri-Mawashi* (3 volte avanzando destro e sinistro)

KATA

- 1) *Heian Shodan Yodan*

KUMITE

- 1) *Jiu Ippon kumite* (solo braccia)

Suggerimento: Inserire nel programma di lavoro:

- 1) *Ashi Barai*
- 2) *l circuito Combinato: Appendice 1°A*

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