



ESAMI KARATE

9° KYU – Cintura Bianca/Gialla

BAMBINI



KIHON

Posizione Hachiji Daci – Yoi (in piedi da fermo)

- Tsuki Seiken 4 volte
- Age Uke 4 volte
- Soto Uke 4 volte
- Gedan Barai 4 volte
- Mae Geri 4 volte

Partenza da Yoi a Zenkutsu Dachi con Gedan Barai (KIAI)

- Avanzando Oitsuki Jodan 5 volte (tutti alla 5^a KIAI)
- Indietreggiando Age Uke 5 volte
- Avanzando Oitsuki Chudan 5 volte
- Indietreggiando Soto Uke 5 volte



KUMITE

Kihon Ippon Kumite (solo destro)

Chi attacca e chi difende SEMPRE KIAI)

Attacco:

- Oitsuki Jodan
- Oitsuki Chudan

Difesa:

- Age Uke
- Soto Uke



KATA

- Taikyoku base
fino alla tecnica 8 come Taikyoku Shodan,
indietro Oitsuki Chudan 4 volte. Yame

PERCORCO MOTORIO “A” Vedi allegato



ESAMI KARATE

9° KYU – Cintura Bianca/Gialla

ADULTI



KIHON

Partenza da Yoi a Zenkutsu Dachi con Gedan Barai (KIAI)

Su ogni serie alla 5^a tecnica KIAI

- Gedan Barai (5 volte avanzando e 5 indietreggiando)
- Age Uke (5 volte avanzando e 5 indietreggiando)
- Soto Uke (5 volte avanzando e 5 indietreggiando)
- Oitsuki (5 volte avanzando e 5 indietreggiando)
- Gyaku Tsuki (5 volte avanzando e 5 indietreggiando)
- Mae Geri (5 volte avanzando – Mawatte e 5 tornando)



KUMITE

Gohon Kumite

Attacco

- Oitsuki Jodan
- Oitsuki Chudan

Difesa

- Age Uke - Gyaku Tsuki
- Soto Uke - Gyaku Tsuki



KATA

- Taikyoku Shodan