



ESAMI KARATE

1° KYU – Cintura Marrone

RAGAZZI

1

KIHON

Partenza da Yoi a Zenkutsu Dachi con Gedan Barai (**KIAI**). Su ogni serie alla 5ª tecnica **KIAI**

- Sanbon Tsuki *(avanzando)*
 - Age Uke - Gyaku Tsuki *(indietreggiando)*
 - Uchi Uke - Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki *(indietreggiando)*
 - Soto Uke - Yoko Hijate Uraken Uchi - Gyaku Tsuki *(indietregg.)*
 - Gedan Barai Uraken Uchi - Gyaku Tsuki *(indietreggiando)*
 - Shuto Uke - Maeashi Mae Geri - Nukite *(indietreggiando)*
 - Ushiro Keiten Uraken Uchi - Gyaku Tsuki *(avanzando)*
 - Mae Geri *(avanzando)*
 - Mae Geri *(indietreggiando)*
 - Mawashi Geri *(avanzando)*
 - Ushiro Geri *(ritorno)*
 - Yoko Geri Keage *(con spostamenti laterali)*
 - Yoko Geri Kekomi *(con spostamenti laterali)*
 - Mae Geri - Yoko Geri *(cambiando gamba)*
 - Mawashi Geri - Yoko Geri *(cambiando gamba)*
- =====

KUMITE

Ju Ippon Kumite

Attacco

- Oi Tsuki Jodan (**KIAI**)
- Oi Tsuki Chudan (**KIAI**)
- Mae Geri (**KIAI**)
- Yoko Geri (**KIAI**)
- Mawashi Geri (**KIAI**)

Difesa

- Age Uke - Gyaku Tsuki (**KIAI**)
 - Soto Uke - Gyaku Tsuki (**KIAI**)
 - Gedan Barai - Gyaku Tsuki (**KIAI**)
 - Soto Uke - Gyaku Tsuki (**KIAI**)
 - Ude Uke - Gyaku Tsuki (**KIAI**)
- =====

KATA

- Tekki Shodan



ESAMI KARATE

1° KYU – Cintura Marrone

ADULTI

1

KIHON

Partenza da Yoi a Zenkutsu Dachi con Gedan Barai (**KIAI**). Su ogni serie alla 5ª tecnica **KIAI**

- Sanbon Tsuki (avanzando)
 - Age Uke Gyaku Tsuki (indietreggiando)
 - Uchi Uke Kizami Tsuki Gyaku Tsuki (indietreggiando)
 - Soto Uke Yoko Hijate Uraken Uchi - Gyaku Tsuki (indietregg.)
 - Gedan Barai Uraken Uchi - Gyaku Tsuki (indietreggiando)
 - Shuto Uke - Mae Geri - Nukite (indietreggiando)
 - Shuto Uchi (avanzando)
 - Shuto Uke Jodan - Gyaku Shuto Uchi (indietreggiando)
 - Ushiro Keiten - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki (avanzando)
 - Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki *combinato*
 - Kizamizuki - Oi Tsuki *combinato*
 - Mae Geri - Gyaku Tsuki (avanzando)
 - Mawashi Geri - Gyaku Tsuki (ritorno)
 - Yoko Geri - Gyaku Tsuki (avanzando)
 - Ushiro Geri - Gyaku Tsuki (ritorno)
 - Yoko Geri Keage (con spostamenti laterali)
 - Yoko Geri Kekomi (con spostamenti laterali)
 - Mae Geri - Yoko Geri (cambiando gamba)
 - Mawashi Geri - Yoko Geri (cambiando gamba)
- =====

KUMITE

Jiju Ippon Kumite

Attacco

- Oi Tsuki Jodan (**KIAI**)
- Oi Tsuki Chudan (**KIAI**)
- Mae Geri (**KIAI**)
- Yoko Geri (**KIAI**)
- Mawashi Geri (**KIAI**)

Difesa

- Age Uke - Gyaku Tsuki (**KIAI**)
 - Soto Uke - Gyaku Tsuki (**KIAI**)
 - Gedan Barai - Gyaku Tsuki (**KIAI**)
 - Soto Uke - Gyaku Tsuki (**KIAI**)
 - Ude Uke - Gyaku Tsuki (**KIAI**)
- =====

KATA Heian Godan en Tekki Shodan