



ESAMI KARATE

1° KYU – Cintura Marrone

RAGAZZI

2

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 e 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**)
- Mawashi Geri (**KIAI**)
- Yoko Geri (**KIAI**)
- Ushiro Geri (**KIAI**)

Difesa

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

KATA

- Tekki Shodan, più un kata Heian a scelta della commissione



ESAMI KARATE

1° KYU – Cintura Marrone

ADULTI

2

KIHON

- Sanbon Tsuki (5 volte avanzando)
- Age Uke Gyaku Tsuki (indietreggiando)
- Uchi Uke Kizami Tsuki Gyaku Tsuki (indietreggiando)
- Soto Uke Yoko Hijate Uraken Uchi - Gyaku Tsuki (indietreggiando)
- Gedan Barai Uraken Uchi - Gyaku Tsuki (indietreggiando)
- Shuto Uke - Kizami Geri - Nukite (indietreggiando)
- Shuto Uchi (avanzando)
- Shuto Uke Jodan - Gyaku Shuto Uchi (indietreggiando)
- Haito Uchi Gyaku (avanzando)
- Shuto Uke - Haito 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

Bassai Dai, più un kata a scelta della commissione tra i 5 Heian e Tekki 1