



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 (indietregg.)
- 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