



FIKTA

PROGRAMMI TECNICI FEDERALI PER IL CONSEGUIMENTO DEI GRADI

Da cintura Marrone 1 Kyu a Nera 1 Dan

Permanenza 12 Mesi

1. KIHON

- Sanbon Tsuki *(5 passi avanzando)*
- Age Uke - Gyaku Tsuki *(5 passi indietro)*
- Uchi Uke - Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki
- Soto Uke – Yoko Hijiate - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki
- Gedan Barai - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki
- Shuto Uke - Kizami Geri – Nukite

2. Yoko Geri Keage/Kekomi *(stessa gamba con spostamento laterale)*

4. CALCI

(4 passi avanti)

- Mae Geri - Chun Tsuki - Gyaku Tsuki
- Yoko Geri Kekomi - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki
- Mawashi Geri - Gyaku Tsuki - Uraken Uchi
- Ushiro Geri - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki

5. Nidan ENKA Combinazione

- Mae Geri - Yoko Geri *(avanti cambiando gamba)*
- Gedan Barai - Gyaku Tsuki *(indietreggiando)*
- Mawashi Geri - Yoko Geri - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki

(avanti cambiando gamba)

6. CALCI

- Mae Geri - Yoko Geri - Ushiro Geri *(stessa gamba 3 direzioni)*

7. KATA

- Bassai Dai - Kanku Dai - Jion *(a scelta del candidato)*
- Heian 1-2-3-4-5 - Tekki 1 *(a scelta della commissione)*

8. KUMITE

- Jiju Ippon Kumite *(Jodan, Chudan, Mae Geri, Yoko Geri, Mawashi Geri, Ushiro Geri)*
- Jiju Kumite