



ESAMI KARATE

8° KYU – Cintura Gialla

BAMBINI



KIHON

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

- Avanzando Oitsuki Jodan 5 volte (alla 5^a KIAI)
- Indietreggiando Age Uke 5 volte “
- Avanzando Gyaku Tsuki 5 volte “
- Indietreggiando Soto Uke 5 volte “
- Avanzando Mae Geri 5 volte “
- Indietreggiando Gedan Barai 5 volte “

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

Chi attacca e chi difende **SEMPRE KIAI**

Solo destro

Attacco:

- Oitsuki Jodan (**KIAI**)
- Oitsuki Chudan (**KIAI**)

Difesa:

- Age Uke - Gyaku Tsuki (**KIAI**)
- Soto Uke - Gyaku Tsuki (**KIAI**)

KATA

- Taikyoku Shodan



ESAMI KARATE

8° KYU – Cintura 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)
- Yoko Geri (5+5 volte con spostamenti in Kiba Dachi)



KUMITE

Kihon Ippon Kumite

Solo destro

Attacco

- Oitsuki Jodan (**KIAI**)
- Oitsuki Chudan (**KIAI**)

Difesa

- Age Uke - Gyaku Tsuki (**KIAI**)
- Soto Uke - Gyaku Tsuki (**KIAI**)



KATA

- Taikyoku Shodan