



ESAMI KARATE

2° KYU – Cintura BLU

BAMBINI



KIHON

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

- Sanbon Tsuki (avanzando)
- Age Uke Gyaku Tsuki (indietreggiando)
- Gyaku Tsuki (avanzando)
- Uchi Uke Gyaku Tsuki (indietreggiando)
- Soto Uke Gyaku Tsuki (avanzando)
- Shuto Uke Nukite (indietreggiando)
- Mae Geri (avanzando)
- Gedan Barai Gyaku Tsuki (indietreggiando)
- Mawashi Geri (avanzando)
- Ude Uke Jodan (indietreggiando)
- Ushiro Keiten Uraken Uchi Gyaku Tsuki (avanzando)
- Yoko Geri Keage (spostamenti in Kiba Dachi)
- Yoko Geri Kekomi (spostamenti in Kiba Dachi)

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

Chi attacca e chi difende **SEMPRE KIAI**

Solo destro

Attacco:

- Oi Tsuki Jodan
- Oi Tsuki Chudan
- Mae Geri
- Mawashi Geri

Difesa:

- Age Uke - Gyaku Tsuki
- Soto Uke - Gyaku Tsuki
- Gedan Barai
- Ude Uke o Gedan Barai

PROVA TECNICA AL PALLONCINO

(prova dalla durata di 20")

N.B. ad ogni passaggio di cintura percorso motorio

Tecniche consentite:

- Kizami Tsuki
- Mae Geri
- Giaku Tsuki
- Mawashi Geri
- Uraken
- Uramawashi Geri

NOTA:

- tecniche da eseguire bilateralmente
- tecniche di gamba solo con arto arretrato

KATA

- Heian Yondan



ESAMI KARATE

2° KYU – Cintura BLU

ADULTI



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 - Gyaku Tsuki (avanzando)
- Soto Uke - Gyaku Tsuki (indietreggiando)
- Gedan Barai - Gyaku Tsuki (avanzando)
- Shuto Uke Nukite (indietreggiando)
- Shuto Uci (avanzando)
- Shuto Uke Jodan - Gyaku Shuto Uci (indietreggiando)
- Ushiro Keiten Uraken Uchi - Gyaku Tsuki (avanz. e indietre.)
- Yoriashi Kizami Tsuki (avanzando)
- Tsughiashi - Gyaku Tsuki (avanzando)
- Mae Geri - Gyaku Tsuki (avanzando)
- Mawashi Geri - Gyaku Tsuki (avanzando)
- Mae Geri - Mawashi Geri (cambiando gamba)
- Yoko Geri Keage (spostamenti in Kiba Dachi)
- Yoko Geri Kekomi (spostamenti in Kiba Dachi)
- Ushiro Geri (avanzando e Mawatte, stessa tecnica)

KUMITE

Jiju Ippon Kumite

Attacco

- Oi Tsuki Jodan
- Oi Tsuki Chudan
- Mae Geri
- Mawashi Geri

Difesa

- Age Uke - Gyaku Tsuki
- Soto Uke - Gyaku Tsuki
- Gedan Barai - Gyaku Tsuki
- Ude Uke - Gyaku Tsuki

KATA

- Heian Yondan - Heian Godan