

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