

ESAMI KARATE

1° KYU – Cintura BLU-MARRONE

BAMBINI



KIHON

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

- Sanbon Tsuki (5 avanzando)
- Age Uke - Gyaku Tsuki (indietreggiando)
- Uchi Uke - Gyaku Tsuki (indietreggiando)
- Soto Uke - Gyaku Tsuki (avanzando)
- Shuto Uke - Nukite (indietreggiando)
- Ushiro Keiten Uraken (avanzando)
- Mae Geri (avanzando)
- Mae Geri (indietreggiando)
- Ushiro Keiten Uraken Uchi - Gyaku Tsuki (avanzando)
- Yoko Geri Keage (spostamenti in Kiba Dachi)
- Yoko Geri Kekomi (spostamenti in Kiba Dachi)
- Mawashi Geri (avanzando)
- Mae Geri Mawashi Geri (cambiando gamba)



KUMITE

Kihon Ippon Kumite

Chi attacca e chi difende **SEMPRE KIAI**

Attacco:

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

Difesa:

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