

9° Kyu - Cintura Bianca



松清館空手道連合会
Shukun Karate-Do Alliance International
ITALY

Legenda:

- Avanti
- ← Indietro
- = Fermo sul posto
- * Con il comando

KIHON

M. Es.	N.	Tecniche	Direzione	Posizione	Ripetizioni
1	1	= Choku zuki	Chudan Jodan	Shizentai	* 10 * 10
2	2	= Kizami zuki e Gyaku zuki	Jodan, Chudan	Zenkutzu dachi	* 10 (sul posto) Dx / Sx
3	3	= Mae geri	Chudan	Heisokudachi	*10 Destro / *10 Sinistro
4	4	= Mae geri	Jodan / Chudan	Zenkutzudachi	*10 Destro / *10 Sinistro (sul posto)
5	5	— Jun zuki (Oi zuki)	Chudan	Zenkutzudachi	5 avanti/5 indietro
6	7	— Age uke		Zenkutzudachi	5 avanti /5 indietro
7	8	— Soto uke		Zenkutzudachi	5 avanti / 5 indietro
8	9	— Gedan barai		Zenkutzudachi	5 avanti / 5 indietro
9	12	— Mae geri	Jodan / Chudan	Zenkutzudachi	5 avanti / mavatte / 5 avanti
10	new	— Gedan barai = Mawatte Gedan barai		Zenkutzudachi	1 avanti e mawatte per 3 ripetizioni (destra – sinistra)

KUMITE

Gohon Kumite

Jodan / Chudan (senza contrattacco)

KATA

Taikyoku Shodan

Cintura
Bianca

Tempo
3 mesi

Corsi ufficiali

Età minima
NN