

8° Kyu - Cintura Gialla



Shotokan 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
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	10	— Uchi uke		Zenkutzudachi	5 avanti / 5 indietro
10	11	— Shuto uke		Kokutzu dachi	5 avanti / 5 indietro
11	12	— Mae geri		Zenkutzudachi	5 avanti / mavatte / 5 avanti
12	New	— Gedan barai = Tatemawashi Tetsui uchi		Renojidachi	5 avanti / mavatte / 5 avanti

KUMITE

Gohon Kumite

— 5 Jodan / 5 Chudan
(con contrattacco)

KATA

Heian Shodan

Cintura
Gialla

Tempo
3 mesi

Corsi ufficiali

Età minima
NN