

5° Kyu - Cintura Blu (1)



松清館空手道連合会
Shobukan 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 Destro / *10 Sinistro (sul posto)
3	3	= Mae geri	Chudan	Heisokudachi	*10
4	4	= Mae geri	Jodan	Zenkutzudachi	*10 Destro / *10 Sinistro (sul posto)
5	5	— Oi zuki	Chudan	Zenkutzudachi	5 avanti / 5 indietro
6	6	— Gyakutzuki	Chudan	Zenkutzudachi	5 avanti / 5 indietro
7	17	— Oizuki = Gyakutzuki	Jodan, Chudan	Zenkutzudachi	5 avanti / 5 indietro
8	19	— Age uke = Gyakuzuki		Zenkutzudachi	5 avanti / 5 indietro
9	20	— Soto uke = Gyakutzuki		Zenkutzudachi	5 avanti / 5 indietro
10	21	— Gedan barai = Gyakutzuki		Zenkutzudachi	5 avanti / 5 indietro
11	22	— Uchi uke = Gyakutzuki		Zenkutzudachi	5 avanti / 5 indietro
12	23	— Shuto uke = Nukite	Kokutzu dachi =	Zenkutzudachi	5 avanti / 5 indietro
13	12	— Mae geri		Zenkutzudachi	5 avanti / mavatte / 5 avanti
14	13	— Yoko keage		Kiba dachi	5 avanti / mavatte / 5 avanti
15	14	— Yoko Kekomi		Kiba dachi	5 avanti / mavatte / 5 avanti
16	15	— Mawashi geri		Zenkutzudachi	5 avanti / mavatte / 5 avanti
17	37	— Age uke – Soto uke – Gedan barai – Uchi uke – Shuto uke (Gyaku Hanmi)		(Kokutzudachi)	1 serie avanti / 1 serie indietro

KUMITE

Kihon Ippon

Jodan, Chudan, Mae geri, Yoko geri
(Destro e Sinistro)

KATA

Heian Yondan

Heian Sandan

Cintura
Blu

Tempo
4 mesi

Corsi ufficiali
3

Età minima
NN