

4° Kyu - Cintura Blu/Marrone



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

Legenda:

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

KIHON

M. Es.	N°	Tecniche	Posizione	Ripetizioni
1	17	— Oi zuki Jodan = Gyakutzuki	Zenkutzudachi	5 avanti / 5 indietro
2	18	— Sanbon zuki (Jodan, Chudan, Chudan)	Zenkutzudachi	5 avanti
3	19	← Age uke = Gyaku zuki		5 indietro
4	20	— Soto uke = Gyaku zuki		5 avanti
5	21	← Gedan barai = Gyaku zuki		5 indietro
6	22	— Uchi uke = Gyaku zuki		5 avanti
7	23	← Shuto uke = Nukite (Kokotzudachi)	(Zenkutzudachi)	5 indietro
8	12	— Mae geri	Zenkutzudachi	5 avanti / Mawatte / 5 avanti
9	13	— Yoko keage	Kiba dachi	5 avanti / Mawatte / 5 avanti
10	14	— Yoko kekomi	Kiba dachi	5 avanti / Mawatte / 5 avanti
11	15	— Mawashi geri	Zenkutzudachi	5 avanti / Mawatte / 5 avanti
12	16	— Ushiro geri	Zenkutzudachi	5 avanti / Mawatte / 5 avanti
13	29	— Mae geri – Yoko keage (Chudan–Jodan) (alternare le gambe)	Zenkutzudachi	3 avanti / Mawatte / 3 avanti
14	30	— Mawashi geri – Yoko kekomi (Jodan – Chudan) (alternare le gambe)	Zenkutzudachi	3 avanti / Mawatte / 3 avanti
15	31	— Yoko keage e kekomi (Jodan – Chudan) (stessa gamba)	Zenkutzudachi	3 avanti / Mawatte / 3 avanti
16	38	— Ageuke = Gyakutzuki — Soto uke = Gyakutzuki — Gedan barai = Gyakutzuki — Uchi uke = Gyakutzuki — Shuto uke Nukite (1 serie avanti / 1 serie indietro)		
17	New	— Gedan Juji Uke = Jodan Uraken = Giakutzuki	Zenkutzudachi	3 avanti / Mawatte / 3 avanti

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

Jodan, Chudan, Maegeri, Yokogeri, Mawashigeri e Ushirogeri (dx-sx)

KATA

Heian Godan

Heian Yondan

Cintura
Blu/Marrone

Tempo
4 mesi

Corsi ufficiali
6

Età minima
NN