

# 3° Kyu - Cintura Marrone



## Legenda:

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

## KIHON

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

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	Zenkutzudachi	5 indietro
4	20	— Soto uke = Gyaku zuki	Zenkutzudachi	5 avanti
5	21	← Gedan barai = Gyaku zuki	Zenkutzudachi	5 indietro
6	22	— Uchi uke = Gyaku zuki	Zenkutzudachi	5 avanti
7	23	← Shuto uke = Nukite (Kokotzudachi) (Zenkutzudachi)	Zenkutzudachi	5 indietro
8	12	— Mae geri	Zenkutzudachi	5 avanti / <b>Mawatte</b> / 5 avanti
9	13	— Yoko keage	Kiba dachi	5 avanti / <b>Mawatte</b> / 5 avanti
10	14	— Yoko kekomi	Kiba dachi	5 avanti / <b>Mawatte</b> / 5 avanti
11	15	— Mawashi geri	Zenkutzudachi	5 avanti / <b>Mawatte</b> / 5 avanti
12	16	— Ushiro geri	Zenkutzudachi	5 avanti / <b>Mawatte</b> / 5 avanti
13	29	— Mae geri – Yoko keage (Chudan – Jodan) (alternare le gambe)	Zenkutzudachi	5 avanti / <b>Mawatte</b> / 5 avanti
14	30	— Mawashi geri – Yoko kekomi (Jodan – Chudan) (alternare le gambe)	Zenkutzudachi	5 avanti / <b>Mawatte</b> / 5 avanti
15	31	— Yoko keage e kekomi (Jodan – Chudan) (stessa gamba)	Zenkutzudachi	5 avanti / <b>Mawatte</b> / 5 avanti
16	38	— Ageuke = Gyakutzuki — Soto uke = Gyakutzuki — Gedan barai = Gyakutzuki — Uchi uke = Gyakutzuki — Shuto uke Nukite		( 1 serie avanti / 1 serie indietro )

## KUMITE

### Jiyu Ippon

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

### Kihon Ippon

Jodan, Chudan, Mae geri, Mawashi

## KATA

### Tekki Shodan

### Heian Godan

Cintura  
Marrone

Tempo  
4 mesi

Corsi ufficiali  
6

Età minima  
NN