

## 2° Kyu - Cintura Marrone



松涛館空手道連合会  
Shobukan Karate Do Alliance International  
ITALY

### Legenda:

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

### KIHON

M. Es.	N°	Tecniche	Posizione	Ripetizioni
1	18	— Sanbon zuki (Jodan = Chudan = Chudan)	Zenkutzudachi	5 avanti / 5 indietro
2	24	— Age uke = Mae geri = Gyakutzuki		3 avanti / 3 indietro
3	25	— Soto uke = Yoko Enpi = Tate Uraken = Gyakuzuki		3 avanti / 3 indietro
4	26	— Gedan barai = Yoko uraken = Gyaku zuki		3 avanti / 3 indietro
5	27	— Uchi uke = Kizami zuki = Gyaku zuki		3 avanti / 3 indietro
6	28	— Shuto uke = kizami geri = Nukite		3 avanti / 3 indietro
7	32	— Mae geri = Kizami zuki = Gyakutzuki		3 avanti / <b>Mawatte</b> / 3 avanti
8	33	— Yoko kekomi = Uraken = Gyakutzuki		3 avanti / <b>Mawatte</b> / 3 avanti
9	34	— Mawashi geri = Gyakutzuki = Uraken		3 avanti / <b>Mawatte</b> / 3 avanti
10	35	— Ushiro geri = Gyakutzuki		3 avanti / <b>Mawatte</b> / 3 avanti

### (39) Combinazione n. 24-25-26-27-28

11	24	— Age uke = Mae geri = Gyakutzuki	}	1 serie avanti / 1 serie indietro
12	25	— Soto uke = Yoko enpi = Tate uraken = Gyakutzuki		
13	26	— Gedan barai = Yoko uraken = Gyakutzuki		
14	27	— Uchi uke = kizami zuki = Gyakutzuki		
15	28	— Shuto uke = Kizami geri = Nukite		

### (40) Combinazione n. 32-33-34-35

16	32	— Mae geri = Kizami zuki = Gyakutzuki	}	1 serie avanti / <b>Mawatte</b> / 1 serie indietro
17	33	— Yoko geri kekomi = Uraken = Gyakutzuki		
18	34	— Mawashi geri = Gyakutzuki = Uraken		
19	35	— Ushiro geri = Gyakutzuki		

### KUMITE

#### Jiyu Ippon

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

#### Kihon Ippon

Jodan, Chudan, Mae geri, Mawashi

### KATA

#### Bassai Dai

**Tekki Shodan + Shitei Kata A**

Cintura  
Marrone

Tempo  
4 mesi

Corsi ufficiali  
6

Età minima  
NN