

1° Kyu - Cintura Marrone



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	Zenkutzudachi	3 avanti / 3 indietro
3	25	— Soto uke = Yoko Enpi = Tate Uraken = Gyakuzuki	Ksd - Kbd - Zsd	3 avanti / 3 indietro
4	26	— Gedan barai = Yoko uraken = Gyaku zuki	Zenkutzudachi	3 avanti / 3 indietro
5	27	— Uchi uke = Kizami zuki = Gyaku zuki	Zenkutzudachi	3 avanti / 3 indietro
6	28	— Shuto uke = kizami geri = Nukite	Ksd - Zsd	3 avanti / 3 indietro
7	32	— Mae geri = Kizami zuki = Gyakutzuki	Zenkutzudachi	3 avanti / Mawatte / 3 avanti
8	33	— Yoko kekomi = Uraken = Gyakutzuki	Zenkutzudachi	3 avanti / Mawatte / 3 avanti
9	34	— Mawashi geri = Gyakutzuki = Uraken	Zenkutzudachi	3 avanti / Mawatte / 3 avanti
10	35	— Ushiro geri = Gyakutzuki	Zenkutzudachi	3 avanti / Mawatte / 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 / Mawatte / 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)

Aggiunto

Kihon Ippon

Jodan, Chudan, Mae geri

KATA

Bassai Dai

Tekki Shodan + Shitei Kata A

Cintura
Marrone

Tempo
6 mesi

Corsi ufficiali
6

Età minima
NN