

1° DAN - Cintura Nera



Legenda:
 — Avanti
 ← Indietro
 = Fermo sul posto

KIHON

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

M. Es.	N. Tecniche		Ripetizioni
1	18 — Sanbon zuki	(jodan, chudan, chudan)	5 avanti
(39) Combinazione n. 24-25-26-27-28			
2	24 ← Age uke = Mae geri = Gyaku zuki	}	1 serie indietro
3	25 ← Soto uke = Kiba dachi enpi = Tate uraken = Gyaku zuki		
4	26 ← Gedan barai = Yoko uraken = gyaku zuki		
5	27 ← Uchi uke = Kizami zuki = Gyakuzuki		
6	28 ← Shuto uke = Kizami mae geri = zenkutsu dachi nukite		
(40) Combinazione n. 32-33-34-35			
7	32 — Mae geri = kizami zuki = Gyaku zuki	}	(Kamae libero) 1 serie avanti / Mawatte/ 1 serie avanti
8	33 — Yoko geri Kekomi = Uraken = Gyaku zuki		
9	34 — Mawashi geri = Gyaku zuki = Uraken		
10	35 — Ushiro geri Gyakutzuki		
(41) Combinazione n. 24-29-25-30-26-31-27-32-28			
			<u>Uke waza indietro e Geri waza avanti</u>
11	24 ← Age uke = Mae geri = Gyaku zuki		
12	29 — Mae geri — Yoko keage		
13	25 ← Soto uke = Kiba dachi enpi = Tate uraken = Gyaku zuki		
14	30 — Mawashi geri — Yoko kekomi		
15	26 ← Gedan barai = Yoko uraken = Gyaku zuki		
16	31 — Yoko keage = Yoko kekomi (Stessa gamba)		
17	27 ← Uchi uke = Kizami zuki = Gyaku zuki		
18	32 — Mae geri = Kizami zuki = Gyakutzuki		
19	28 ← Shuto uke = Kizami Mae geri = Nukite (Kokutzu dachi) (Zenkutzu dachi)		
(42)			
20	Maegeri, Yoko keage, Ushiro geri	(zenkutsu dachi sx e dx)	3 serie (stessa gamba sul posto)

Tecniche: dalla n. 1 alla n. 35 - selezionate dalla Commissione

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite

(Jodan oizuki, Chudan Mae geri, Yoko geri, Mawashigeri e Ushirogeri.) Destra e Sinistra

Kihon Ippon

Jodan, Chudan, Maegeri

Jiyu Kumite

(Libero)

KATA

Kanku dai o Jion

(uno dei due a scelta dell'atleta)

Bassai Dai

(obbligatorio)

+ Shitei kata **A**

(Kata scelto dalla commissione)

NOTA - Il kata scelto viene registrato, e non può essere ripetuto negli esami successivi.

Cintura
Nera

Tempo
12 mesi

Corsi ufficiali
10

Età minima
Junior 1 Dan, 14 anni
Senior 1 Dan, 18 anni