

## 2° DAN - Cintura Nera



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

### Legenda:

- Avanti
- ← Indietro
- = Fermo sul posto

## KIHON

M. Es.	N.	Tecniche	Ripetizioni
1	18	— Sanbon zuki (Jodan, Chudan, Chudan)	5 avanti
<b>( 39 ) Combinazione n. 24-25-26-27-28</b>			
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	
<b>( 41 ) Combinazione n. 24-29-25-30-26-31-27-32-28</b>			<u><i>Uke waza indietro e Geri waza avanti</i></u>
7	24	← Age uke = Mae geri = Gyaku zuki	
8	29	— Mae geri — Yoko keage	
9	25	← Soto uke = Kiba dachi enpi = Tate uraken = Gyaku zuki	
10	30	— Mawashi geri — Yoko kekomi	
11	26	← Gedan barai = Yoko uraken = Gyaku zuki	
12	31	— Yoko keage = Yoko kekomi (Stessa gamba)	
13	27	← Uchi uke = Kizami zuki = Gyaku zuki	
14	32	— Mae geri = Kizami zuki = Gyakutzuki	
15	28	← Shuto uke = Kizami Mae geri = zenkutsu dachi Nukite	
<b>( 42 )</b>			
16		Maegeri, Yoko keage, Ushiro geri (da zenkutsu dachi sx e dx)	3 serie (stessa gamba sul posto)
17		<b>Tecniche:</b> dalla n. 1 alla n. 47 selezionate dalla Commissione	
<b>( 43 )</b>			
18		Minimo 7 tecniche differenti muovendosi in più direzioni e usando: Uke, Tzuki, Geri e Uchi Waza. + Applicazione delle 7 tecniche con avversario.	
<b>KUMITE</b>		<b>Jiyu Ippon Kumite</b>	( Jodan oizuki, Chudan Mae geri, Yoko geri, Mawashigeri e Ushirogeri.) Destra e Sinistra
		<b>Kihon Ippon Jiyu Kumite</b>	Jodan, Chudan, Maegeri (Libero)
<b>KATA</b>		<b>Enpi o Hangetsu o Jitte Kanku Dai o Jion</b>	(uno dei tre a scelta dell'atleta)
		+ Shitei kata <b>A</b>	(uno dei due a scelta dell'atleta)
			(Kata scelto dalla commissione)

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