

3° DAN - Cintura Nera



松清館空手道連合会
Shokusan 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
(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	
(41) Combinazione n. 24-29-25-30-26-31-27-32-28			<u>Uke waza indietro e Geri waza avanti</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	
(42)			
16	Maegeri, Yoko keage, Ushiro geri (da zenkutsu dachi sx e dx)		3 serie (stessa gamba sul posto)
17	Tecniche: dalla n. 1 alla n. 47 selezionate dalla Commissione		
(43)			
18	Minimo 7 tecniche differenti muovendosi in più direzioni e usando: Uke, Tzuki, Geri e Uchi Waza. + Applicazione delle 7 tecniche con avversario.		

KUMITE

Jiyu Kumite (Libero)

Kihon Ippon / Jiyu Ippon (Jodan, Chudan, Maegeri)

KATA

Gankaku

Bassai Sho (uno dei tre a scelta dell'atleta)

Kanku Sho

+ Shitei kata **B** (Kata scelto dalla commissione)

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