

DA CINTURA BIANCA A CINTURA GIALLA

KIHON

DALLA POSIZIONE DI HACHIJI DACHI, IN AVANTI GEDAN BARAI SINISTRO (HIDARI):

- | | |
|--------------------|---|
| 1. OI TSUKI | 2 PASSI AVANTI |
| 2. AGE UKE | 2 PASSI INDIETRO |
| 3. SOTO UKE | 2 PASSI AVANTI |
| 4. UCHI UKE | 2 PASSI INDIETRO |
| 5. GEDAN BARAI | 2. PASSI AVANTI |
| 6. SHUTO UKE | 2 PASSI INDIETRO |
| 7. MAE GERI | 2. PASSI AVANTI, Mawatte (girare con Gedan Barai) |
| 8. MAWASHII GERI | 2. PASSI AVANTI, Mawatte (girare con Gedan Barai) |
| 9. YOKO GERI KEAGE | 2. PASSI AVANTI + 2 passi indietro in Kiba Dachì laterale |

KATA

HEIAN SHODAN

KUMITE

KION IPPON KUMITE: GEDAN BARAI INDIETRO, AVANZARE OI TSUKI JODAN, INDIETRO GEDAN BARAI,

OI TSUKI CHUDAN, INDIETRO GEDAN BARAI, MAE GERI, INDIETRO GEDAN BARAI:

DX - SX + DIFESA DI UKE E GEDAN BARAI.

DA CINTURA GIALLA A CINTURA ARANCIO

KIHON

Dalla posizione di Hachiji Dachi, in avanti Gedan Barai sinistro (Hidari):

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. Sanbon Tsuki | 2 passi avanti |
| 2. Age Uke, Gyaku Tsuki | 2 passi indietro |
| 3. Sotto Uke, Gyaku Tsuki | 2 passi avanti |
| 4. Uchi Uke, Gyaku Tsuki | 2 passi indietro |
| 5. Gedan Barai, Gyaku Tsuki | 2 passi avanti |
| 6. Shuto Uke, Nukite | 2 passi indietro |
| 7. Mae Geri | 2 passi avanti, Mawatte |
| 8. Mawashi Geri | 2 passi avanti, Mawatte |
| 9. Yoko Geri Keage | 2 passi avanti ed indietro in Kiba Dachi |
| 10. Yoko Geri Kekomi | 2 passi avanti ed indietro in Kiba Dachi |

KATA

Heian Nidan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite: Oi Tsuki Jodan DX-SX, Oi tsuki Chudan DX-SX e difesa,

Mae Geri DX-SX, Mawashi Geri DX-SX e difesa

DA CINTURA ARANCIO A CINTURA VERDE

KIHON

- | | |
|--|--|
| 1. Sanbon Tsuki | 2 passi avanti |
| 2. Age Uke, Gyaku Tsuki | 2 passi indietro |
| 3. Sotto Uke, Yoko Empi Uchi, Urake Uchi | 2 passi avanti (Z.D. + K.D.) |
| 4. Uchi Uke, Kizami Tsuki, Gyaku Tsuki | 2 passi indietro |
| 5. Gedan Barai, Uraken Uchi, Gyaku Tsuki | 2 passi avanti |
| 6. Shuto Uke, Kizame Geri, Nukite | 2 passi indietro |
| 7. Mae Geri | 2 passi avanti Mawatte |
| 8. Mawashi Geri | 2 passi avanti Mawatte |
| 9. Yoko Geri Keage | 2 passi avanti ed indietro in Kiba Dachi |
| 10. Yoko Geri Kekomi | 2 passi avanti ed indietro in Kiba Dachi |
| 11. Uschiro Geri | 2 passi avanti ed indietro, Mawatte |

KATA

Heian Sandan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite: Oi Tsuki Jodan DX-SX, Oi Tsuki Chudan DX-SX e difesa, Mae Geri DX-SX,

Mawashi Geri DX-SX, Yoko Geri Kekomi DX-SX e difesa

DA CINTURA VERDE A CINTURA BLU

KIHON

- | | |
|--|--|
| 1. Sanbon Tsuki | 2 passi avanti |
| 2. Age Uke, Gyaku Tsuki | 2 passi indietro |
| 3. Soto Uke, Yoko Empi Uchi, Uraken Uchi | 2 passi avanti (Z.D. + K.D.) |
| 4. Uchi Uche, Kizami Tsuki, Gyaku Tsuki | 2 passi indietro |
| 5. Gedan Barai, Uraken Uchi, Gyaku Tsuki | 2 passi avanti |
| 6. Shuto Uke, Kizame Geri, Nukite | 2 passi indietro |
| 7. Mae Geri | 2 passi avanti, Mawatte |
| 8. Mawashi Geri | 2 passi avanti, Mawatte |
| 9. Yoko Geri Keage | 2 passi avanti ed indietro in Kiba Dachi |
| 10. Yoko Geri Kekomi | 2 passi avanti ed indietro in Kiba Dachi |
| 11. Ushira Geri | 2 passi avanti ed indietro, Mawatte |
| 12. Ura Mawashi Geri | 2 passi avanti ed indietro, Mawatte |

KATA

Heian Yodan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite: Oi Tsuki Jodan DX-SX, Oi Tsuki Chudan DX-SX e difesa,

Mae Geri, Mawashi Geri, Ushiro Geri, Ura Mawashi Geri DX-SX e difesa

DA CINTURA BLU A CINTURA MARRONE

KIHON

- | | |
|---|---|
| 1. Gyaku Tsuki | 2 passi avanti (da GB SX, Tate Shuto DX+GZ) |
| 2. Age Uke, Gyaku Tsuki | 2 passi indietro |
| 3. Sotto Uke, Yoko Empi Uchi, Uraken, Gyaku Tsuki | 2 passi avanti (Z.D. + K.D.) |
| 4. Uchi Uke, Kizami Tsuki, Gyaku Tsuki | 2 passi indietro |
| 5. Gedan Barai, Uraken Uchi, Gyaku Tsuki | 2 passi avanti |
| 6. Shuto Uke, Kizami Geri, Nukite | 2 passi indietro |
| 7. Mae Geri | 2 passi avanti, Mawatte |
| 8. Mawashi Geri | 2 passi avanti, Mawatte |
| 9. Yoko Geri kekomi, Gyaku Tsuki (in Z.D.) | 2 passi avanti, Mawatte |
| 10. Ushiro Geri, Gyaku Tsuki | 2 passi avanti Mawatte |
| 11. Ura Mawashi Geri, Gyaku Tsuki | 2 passi avanti, Mawatte |

KATA

Heian Godan, Tekkim Shodan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite: Oi Tsuki Jodan, Oi Tsuki Chudan, Mae Geri DX-SX e difesa

Mawashi, Yoko, Ushiro, Ura Mawashi Geri DX-SX e difesa