

CENTRO KARATE SHOTOKAN KENYU KAI - Foligno - ASD

PROGRAMMA D'ESAME PER 2° DAN

KIHON:

da: *kamae-te*

1	<i>yori ashi kizami tsuki / oi tsuki / tsugi ashi gyaku tsuki</i>		avanti 3 volte
<i>ushiro kai ashi (prolungato) + ushiro yori ashi - per 3 volte* :</i>			
2	a	<i>age uke / (s.b.) soto uke / gyaku tsuki</i>	ind. *
	b	<i>soto uke/(s.b.) gedan barai/uraken uchi/gyaku tsuki</i>	ind. *
	c	<i>gedan barai/(s.b.) uchi uke/kizami tsuki/gyaku tsuki</i>	ind. *
da: <i>gedan barai - kiba dachi - avanti</i>			
3	<i>yoko geri keage/kekomi (s.g. in kiba dachi)</i>		3 spostamenti laterali
da: <i>kamae-te</i>			
4	a	avanti: <i>kizami mae geri / mae geri / rentsuki</i>	
	b	<i>kizami mawashi geri/mawashi geri/gyaku tsuki/uraken uchi</i>	
	c	<i>kizami mae geri / ushiro geri / uraken uchi / gyaku tsuki</i>	
da: <i>kamae-te</i>			
5	<i>kizami mae geri / c.g. mawashi geri / gyaku tsuki / uraken uchi</i> <i>u.k.a. gedan barai / s.b. uraken uchi / gyaku tsuki /</i> <i>s.p. mawashi geri geri gaeshi / uraken uchi / gyaku tsuki /</i> <i>avanti ushiro geri / uraken uchi / gyaku tsuki /</i> <i>avanti tsugi ashi mae ashi mawashi geri / gyaku tsuki / uraken uchi</i>		
da: <i>kamae-te shiho uke / kime (4 direzioni)</i>			
6	Nord	<i>u.k.a. dx gedan barai / s.b. uraken uchi / sx gyaku tsuki /</i> <i>k.a. sx mawashi geri / tsugi ashi dx gyaku tsuki</i>	
	Sud	<i>mawatte u.y.a. dx gedan barai / s.b. uraken uchi / sx gyaku tsuki /</i> <i>tsugi ashi mae ashi dx mawashi geri / tsugi ashi sx gyaku tsuki</i>	
	Est	<i>u.k.a. URA di direzione NORD</i>	
	ovest	<i>mawatte u.y.a. URA di direzione OVEST</i>	

Oppure esecuzione sulle diagonali: Nord/Est - Sud/Ovest - Sud/Est - Nord/Ovest

KATA

a scelta del candidato fra:	<i>jitte</i>	<i>enpi</i>	<i>hangetsu</i>
a scelta della Commissione tra quelli previsti dal programma fino a 1° Dan			

KUMITE

1	<i>jiyu</i>
---	-------------

s.b.: stesso braccio - s.g.: stessa gamba - c.g.: cambiando gamba - s.p.: sul posto - *k.a.*: passo av.
u.k.a.: ushiro kai ashi (passo indietro) - *u.y.a.*: ushiro yori ashi (scivolando indietro)