

CENTRO KARATE SHOTOKAN KENYU KAI - Foligno - ASD

PROGRAMMA D'ESAME PER IL 3° DAN

KIHON:

1 *shiho tsuki (kamae-te)* 4 direzioni: 1↑ *oi tsuki* 2↓ *ts.a. gyaku tsuki*
3← *y.a. gyaku tsuki* 4 → *oikomi gyaku tsuki*

2 *shiho geri dx/sx (shizentai heisoku dachi)* 4 direzioni: 1↑↑ *ren-mae geri*
2↓↓ *ren-ushiro geri* 3↔ *ren-yoko geri* 4↑↑ *ren-mawashi geri*
5↔ *ren-uramawashi geri*

3 *hachiji dachi*, indietro *gedan barai (kiba dachi) / yoko geri keage*
(spost.to laterale in *kiba dachi*)
indietro: *gedan barai / gyaku tsuki (zenkutsu dachi) /*
ts.a. mae ashi yoko geri kekomi / uraken uchi / gyaku tsuki

4 *kamae-te avanti kizami tsuki / mae geri / oi tsuki*
indietro *soto uke / s.b. gedan barai / s.b. uraken uchi / gyaku tsuki /*
avanti *mawashi geri / ts.a. gyaku tsuki*

5 *kamae-te avanti ts.a. gyaku tsuki / ts.a. mae ashi mawashi geri/gyaku*
tsuki / uraken uchi/
mawashi geri s.g. uramawashi geri / uraken uchi / gyaku tsuki

6 *kamae-te avanti mae geri s.g. mawashi geri / gyaku tsuki / uraken*
uchi indietro *kizami tsuki / gyaku tsuki* avanti *ushiro geri / uraken*
uchi/ gyaku tsuki / mawashi geri / gyaku tsuki

7 *kamae-te mae ashi mae geri (o mawashi geri) s.p. kizami tsuki/gyaku*
tsuki / ts.a. mae ashi mawashi geri / mae geri s.g. mawashi geri /
gyaku tsuki ts.a. uramawashi geri / uraken uchi / gyaku tsuki

KATA

a scelta della Commissione tra quelli previsti dal programma fino a 2° Dan

a scelta del candidato tra:

1	<i>gankaku</i>	2	<i>bassai sho</i>	3	<i>kanku sho</i>
---	----------------	---	-------------------	---	------------------

KUMITE

1	<i>jiyu</i>	2	<i>tokui waza:</i> tecnica di attacco - difesa - <i>de ashi barai</i>
---	-------------	---	---

(s.b.) stesso braccio - (s.g.) stessa gamba - (ts.a.) tsugi ashi - (y.a.) yori ashi