

# CENTRO KARATE SHOTOKAN KENYU KAI - Foligno - ASD

## PROGRAMMA D'ESAME PER IL 4° DAN

### KIHON:

- |   |   |
|---|---|
| 1 | <i>shiho tateshuto uke gyaku tsuki (in fudo dachi) 4 direzioni:<br/>1↑ nord - 2↓ sud - 3→ est - 4← ovest</i>  |
| 2 | <i>shiho geri (shizentai heisoku dachi) 4 direzioni (c.g.): 1↑ nord mae geri dx<br/>2↓ sud ushiro geri sx 3→ est yoko geri dx 4↑ nord mawashi geri sx<br/>5→ uramawashi geri dx</i> |
| 3 | <i>kamae-te avanti y.a. gyaku tsuki / y.a. kizami tsuki_o_i tsuki s.b.<br/>y.a. uraken uchi</i>   |
| 4 | <i>kamae-te avanti y.a. kizami tsuki / mae geri_jun tsuki / ts.a. gyaku<br/>tsuki</i>   |
| 5 | <i>kamae-te avanti mae ashi yoko geri kekomi / oikomi tsuki s.b.<br/>uraken uchi / ts.a. gyaku tsuki / ts.a. mae ashi uramawashi geri<br/>(o mawashi geri)</i>                      |
| 6 | <i>kamae-te avanti ushiro geri s.g. uramawashi geri / oikomi tsuki<br/>(o ushiro geri s.g. yoko geri kekomi / gyaku tsuki)</i>  |

### KATA

a scelta della Commissione tra quelli previsti dal programma fino a 3° Dan

a scelta del candidato tra:

1	<i>nijushiho</i>	2	<i>sochin</i>	3	<i>unsu</i>
---	------------------	---	---------------	---	-------------

### KUMITE

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

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