

# esame per 1° kyu da blu a marrone

( permanenza 2 anni nel grado precedente - età minima 11 anni )  
( esame di verifica : da blu a 1/2 marrone - 1 anno prima della marrone )  
( esame di grado : da 1/2 marrone a marrone - 1 anno di permanenza )

## KIHON (PER 1/2 MARRONE) :

### PRIMA PARTE

1. OI TSUKI, GYAKU TSUKI, AGE ENPI ( 2 passi avanti )
2. SOTO UKE, GYAKU TSUKI, MAWASHI ENPI ( 2 passi indietro )
3. MAE GERI, JUN TSUKI, GYAKU TSUKI ( 2 passi avanti )
4. AGE UKE, SOTO UKE ( stesso braccio ), GYAKU TSUKI ( 2 passi indietro )
5. YOKO GERI, URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI, KIZAMI TSUKI ( 2 passi avanti )
6. GEDAN BARAI, UCHI UKE, KIZAMI TSUKI (stesso braccio), GYAKU TSUKI ( 2 passi indietro )

### SECONDA PARTE

7. MAWASHI GERI, GYAKU TSUKI, KIZAMI TSUKI ( 2 passi avanti )
8. SOTO UKE YOKO HIJI ATE URAKEN STESSO BRACCIO (KIBA DACHI) GYAKU TSUKI (Z. D.) ( 2 passi indietro )
9. USHIRO GERI, GEDAN BARAI, URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI ( 2 passi avanti )
10. SHUTO UKE, KIZAMI GERI, NUKITE ( 2 passi indietro )
11. URAMAWASHI GERI, GYAKU TSUKI, URAKEN ( 2 passi avanti )
12. GEDAN SHUTO, GYAKU TSUKI ( 2 passi indietro )

## SHI HO GERI :

MIGI MAE GERI ( DEAI )

MIGI YOKO GERI ( SOKUMEN DEAI )

MIGI MAWASHI GERI ( DEAI )

MIGI USHIRO GERI KIZAMI ATO ( DIREZIONE OPPOSTA A MAE )

MIGI URAMAWASHI GERI ( FUMIDASHI ZEN-PO ) ( AVANTI )

SCENDERE AVANTI CON LA GAMBA DESTRA E INIZIARE LA SEQUENZA SUL LATO DESTRO

## KATA E BUNKAI ( applicare almeno una tecnica ) :

HEIAN GODAN (PER 1/2 MARRONE - SOLO KATA)

## KUMITE :

1. KIHON IPPON KUMITE ( con taisabaki e proiezioni ) :

Tori : gedan barai indietro,  
avanzare oi tsuki jodan  
Uke : indietro ude uke,  
mawashi geri chudan

Tori : gedan barai indietro,  
avanzare oi tsuki chudan  
Uke : indietro osae uke,  
gyaku tsuki jodan

Tori : gedan barai indietro,  
avanzare oi tsuki chudan  
Uke : indietro uchi uke,  
ura mawashi geri jodan

Tori : gedan barai indietro,  
avanzare mae geri  
Uke : indietro gedan barai,  
gyaku tsuki chudan

Tori : gedan barai indietro,  
avanzare mawashi geri  
Uke : indietro ude uke,  
gyaku tsuki chudan

Tori : gedan barai indietro,

avanzare yoko geri  
Uke : indietro gaiwan gedan uke,  
uraken uchi

Tori : gedan barai indietro,  
avanzare ushiro geri  
Uke : avanti gedan barai,  
proiezione, gyaku tsuki

Dx e Sx  
e poi l'altro.

## 2. JIYU IPPON KUMITE :

Tori : (attacca dichiarando la tecnica)  
ATTACCO JODAN, ATTACCO CHUDAN,  
MAEGERI, YOKOGERI,  
MAWASHI GERI, USHIRO GERI

Uke : (difende in go no sen)

## 3. HEJO (strategia) :

SEN SEN NO SEN : uke decide di attaccare prima di tori  
DEAI NO SEN : uke contrattacca in uscita dall'attacco di tori