

esame per 3° kyu da arancio a verde

(permanenza 8 mesi (1 anno) nel grado precedente)

(esame di ammissione : da arancio a 1/2 verde - 5 mesi minimo)

(esame di grado : da 1/2 verde a verde - 5 mesi minimo)

KIHON BRACCIA (PER 1/2 VERDE) :

1. OI TSUKI, GYAKU TSUKI, AGE ENPI (2 passi avanti)
2. SOTO UKE, GYAKU TSUKI, MAWASHI ENPI (2 passi indietro)
3. JUN TSUKI, GYAKU TSUKI (2 passi avanti)
4. AGE UKE, SOTO UKE (stesso braccio), GYAKU TSUKI (2 passi indietro)
5. URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI, KIZAMI TSUKI (2 passi avanti)
6. GEDAN BARAI, URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI (2 passi indietro)
7. UCHI UKE, KIZAMI TSUKI, GYAKU TSUKI (2 passi avanti)
8. SHUTO UKE, KIZAMI GERI, NUKITE (2 passi indietro)
9. GYAKU TSUKI, URAKEN (2 passo avanti)
10. GEDAN SHUTO, GYAKU TSUKI (2 passo indietro)

KIHON GAMBE :

1. MAE GERI, GYAKU TSUKI (2 passi avanti, mawatte, 2 passi avanti, mawatte)
2. YOKO GERI, GYAKU TSUKI (2 passi avanti, mawatte, 2 passi avanti, mawatte)
3. MAWASHI GERI, GYAKU TSUKI (2 passi avanti, mawatte, 2 passi avanti, mawatte)
4. USHIRO GERI, GYAKU TSUKI (2 passi avanti, mawatte, 2 passi avanti, mawatte)
5. URA MAWASHI GERI, GYAKU TSUKI (2 passi avanti, mawatte, 2 passi avanti, mawatte)

KATA + BUNKAI (applicare almeno una tecnica) :

HEIAN SANDAN (PER 1/2 VERDE - SOLO KATA)

KUMITE :

KIHON IPPON KUMITE (con tai sabaki) :

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

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

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

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

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

Tori : gedan barai indietro,
avanzare yoko geri
Uke : indietro uchi uke,
gyaku tsuki

Dx e Sx
e poi l'altro.