

esame per 5° kyu da bianca a gialla

(permanenza 8 mesi (1 anno) nel grado precedente - età minima : 7 anni)
(esame di ammissione : da bianca a 1/2 gialla - 5 mesi minimo)
(esame di grado : da 1/2 gialla a gialla - 5 mesi minimo)

KIHON BRACCIA :

PRIMA PARTE (PER 1/2 GIALLA)

1. OI TSUKI CHUDAN (2 passi avanti)
2. SOTO UKE (2 passi indietro)
3. OI TSUKI JODAN (2 passi avanti)
4. AGE UKE (2 passi indietro)
5. OI TSUKI CHUDAN (2 passi avanti)
6. UCHI UKE (2 passi indietro)
7. OI TSUKI CHUDAN (2 passi avanti)
8. GEDAN BARAI (2 passi indietro)

SECONDA PARTE

9. OI TSUKI CHUDAN (2 passi avanti)
10. SHUTO UKE (2 passi indietro)
11. NUKITE CHUDAN (2 passi avanti)
12. GEDAN SHUTO (2 passi indietro)

KIHON GAMBE :

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

KATA + BUNKAI (applicare almeno una tecnica) : HEIAN SHODAN (PER 1/2 GIALLA - SOLO KATA)

KUMITE :

KIHON IPPON KUMITE :

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

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

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

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

Dx e Sx
e poi l'altro.