

ESAME Per 1° KYU (Cintura Marrone)

(la serie da 1 a 3 vanno eseguite solo avanzando , po si va in kamae e si parte con la serie 4)

KIHON	Direzione e Ripetizioni	
1 Kizami-Tsuki da fermo, Ren-Tsuki	Avanti	1
2 Age-Uke, Soto-Uke, Gedan-Barai, Uchi-Uke, Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki retrocedendo Shuto-Uke, Kizami-Geri Nukite	Avanti	1
3 Soto Uke in ZenKutsu Dachi, Yoko Empi Uchi, Uraken-Uchi retrocedendo in Kiba Dachi, Gyaku-Tsuki in ZenKutsu Dachi	Indietro	1
4 Shuto-Uke, Gyaku-Tsuki, Mae-Geri richiamando il piede	Avanti	3
5 Kizami-Mawashi-Geri, Mawashi-Ger	Indietro	2
6 Kizami-Yoko-Geri Kekomi, Yoko-Geri Keage	Avanti	2
7 Kizami-Ushiro-Geri, Ushiro-Geri NB: prima di eseguire Ushiro-Geri ritornare il Zenkutsu-Dachi	Indietro	2
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 60%;"> <p>SHIHO-EMPI UCHI</p> <p>8 NB: Age-Empi in ZenKutsu-Dachi Yoko-Empi in Kiba-Dachi Ushiro-Empi in KoKutsu-Dachi</p> </div> <div style="width: 35%; text-align: center;">  <p style="font-size: small;">1° Age-Empi 3° Yoko-Empi 2° Yoko-Empi 4° Ushiro-Empi</p> </div> </div>		

KUMITE	JU IPPON KUMITE	JU KUMITE
Jodan	X	attacchi geri con difesa e relativi contrattacchi
Chudan	X	
Mae-Geri	X	
Yoko-Geri	X	
Mawashi-Geri	X	
Ushiro-Geri	X	

KATA
<p>KANKUDAI</p> <p>HEIAN Sandan - Cono</p> <p>GO Uke</p>

