

JAPAN Karate Shotorenmei Italia Programma tecnico per il passaggio di grado

10° - 9° Kyu - Cintura Gialla – Gialla Confermata



Kihon

5 Passi

- 01 Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Chudan oi-zuki- Avanzando
- 02 Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Jodan age-uke- indietreggiando
- 03 Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Chudan soto-uke Avanzando
- 04 Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Guedan barai - Indietreggiando
- 05 Kakivake Kamae Mae-geri - Avanzando
- 06 Koukutsu-dachi – Shuto-kamae Shuto-uke - indietreggiando

Kumite

- 01 Gohon-kumite Jodan oi-zuki, Chudan oi-zuki,

Kata

- 01 10°- Kyu *JO NO KATA* – 9° Kyu *HEIAN SHO DAN*
-

8° 7° Kyu - Cintura Arancio Arancio Confermata



Kihon

5 Passi

- 01 Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Chudan oi-zuki - Avanzando
- 02 Zenkutsu-dachi Jodan age-uke – Indietreggiando
- 03 Zenkutsu-dachi - Chudan soto-uke – Avanzando
- 04 Shuto-kamae Shuto-uke – Indietreggiando
- 05 Zenkutsu-dachi uchi-uke – Avanzando
- 06 Zenkutsu-dachi – Gedan Barai Indietreggiando
- 07 Jiyu-na-kamae Mae-geri - Avanzando
- 08 Jiyu-na-kamae Mawashi-geri - Avanzando
- 09 Kiba-dachi – Kakiwake kamae Yoko ke-age Avanzando
- 10 Kiba-dachi – Kakiwake kamae Yoko-ke-komi Avanzando

Kumite

- 01 Kihon-ippun-kumite Jodan oi-zuki, Chudan oi-zuki, Mae-geri,

Kata

- 01 8° Kyu *Heian-Ni Dan* – 7° Kyu *Heian Sandan*