

Japan Karate Shotorenmei Italia Programma tecnico per il passaggio di grado

3° - 2° - 1° Kyu - Cintura Marrone



Kihon

5 Passi

- 01 Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Sanbon -zuki - Avanzando
- 02 Zenkutsu-dachi Jodan age-uke Mae-geri Gyaku - Zuki – Indietreggiando
- 03 Zenkutsu-dachi - Chudan soto-uke Kiba dachi Enpi – Avanzando
- 04 Shuto-kamae Shuto-uke Nukite – Indietreggiando
- 05 Zenkutsu-dachi Guedan barai Nekoashi-dachi Chudan uchi-uke ura zuki-Gyaku Zuki
Avanzando
- 06 Jiyu-na-kamae Mae-geri, Mawashi Geri Stessa Gamba - Avanzando
- 08 Jiyu-na-kamae Ushiro geri - Avanzando

4 Passi

- 09 Kiba-dachi – Kakiwake kamae Yoko ke-age Yoko-ke-komi cambiando gamba Avanzando
- 10 Zenkutsu-dachi Shuto uchi ,rotazione avanti Enpi, rotazione indietro Shoto uchi
- 11 Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae, yori –ashi Gyaku – zuki ,passo avanti Gedan –Barai, - yori –ashi Gyaku-zuki
Gedan-barai Kamae

Kumite

- 01 Jiyu-ippun-kumite Jodan oi-zuki, Chudan oi-zuki, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi , Ushiro geri

Kata

- 01 3° Kyu *Heian Go Dan – Junro Shodan - Junro Nidan*
- 2° Kyu *Tekki Shodan - Junro Sandan*
- 1° Kyu *Tekki Shodan - Junro Yondan Junro Godan*