

2 (KYU) CINTURA MARRONE – CORSO ADULTI

KIHON

- 1- Eseguire due volte avanti, poi effettuare una inversione (mawatte), tornare a posto con la stessa modalità:
 - Yoi, hidari Zenku-Tsu-Dachi gedan barai + gyaku tsuki – posizione di partenza
 - Avanti mae geri arrivo in Kosa Dachì + uraken uchi
 - Ritorno in Zenku-Tsu-Dachi + uchi uke + **age tsuki** (pugno dal basso verso l'alto)

- 2- Eseguire due volte avanti, poi effettuare una inversione (mawatte), tornare a posto con la stessa modalità
 - Yoi hidari Zenku-Tsu-Dachi gedan barai + gyaku tsuki + guardia libera
 - Avanti (guardia libera) yoko geri + uraken uchi
 - Avanti (guardia libera) **mae tobi geri** (calcio frontale saltato)+ uraken uchi.

- 3- Eseguire due volte in modo simmetrico
 - Yoi, hidari Zenku-Tsu-Dachi gedan barai + gyaku tsuki
 - Avanti hizagahira (colpo di ginocchio) arrivo in Kosa Dachì soto uke + gedan gyaku tsuki (vedi tipica sequenza di Empi)
 - Trasformando in Koku-Tsu-dachi di Okinawa gedan barai (vedi tipica sequenza di Empi)
 - Mawatte in Zenku-Tsu-Dachi gedan barai + gyaku tsuki
 - Avanti in Zenku-Tsu-Dachi tate shuto uke + gyaku tsuki

- 4- In shio (ai Quattro lati)
 - - Tate shuto uke Fudo-Dachi
 - - trasformazione in Zenku-Tsu-Dachi + gyaku tsuki

KATA

- JION, EMPI

KUMITE- interazioni

- Ao: attacco kizami tsuki + gyaku tsuki
- Aka: para o schiva e avanzando spostandosi lateralmente blocca e proietta eseguendo O-Soto-Gari controllando la caduta e concludendo con una tecnica di braccia o di gambe (mantenere la postura corretta cell'esecuzione della tecnica)
- 2 cambi da due minuti di kumite