

4 (KYU) CINTURA BLU – CORSO ADULTI

KIHON

- 1- Eseguire due volte avanzando, poi effettuare una inversione (mawatte), tornare a posto con la stessa modalità:
 - Yoi, hidari Zenku-Tsu-Dachi gedan barai + gyaku tsuki
 - Trasformazione Koku-Tsu-Dachi shuto uke + gyaku tsuki
 - Avanti in Kiba-dachi gedan barai + kagi tsuki
 - Trasformazione Zenku-Tsu-Dachi uchi uke + gyaku tsuki

- 2- Eseguire due volte avanzando, poi effettuare una inversione (mawatte), tornare a posto con la stessa modalità:
 - Yoi hidari Zenku-Tsu-Dachi gedan barai + gyaku tsuki
 - Avanti in Kiba-dachi yoko tetsui uchi (pugno a martello laterale) + gyaku tsuki
 - Trasformazione Zenku-Tsu-Dachi gedan barai + gyaku tsuki
- 3- Eseguire due volte avanzando, poi effettuare una inversione (mawatte), tornare a posto con la stessa modalità:
 - Yoi, hidari Zenku-Tsu-Dachi gedan barai + gyaku tsuki
 - Richiamo in Neko-Ashi-Dachi age uke + kizami mae geri + gyaku tsuki
 - Allungando la posizione trasformazione in KibaDachi + uraken uchi + yori ashi + yoko tetsui uchi (pugno a martello laterale)
 - Avanzando in Zenku-Tsu-Dachi ren tsuki

· KATA

- HEIAN GODAN, TEKKI SHODAN

KUMITE- interazioni

Aka attacca gyaku zuki, kizami mawashi geri,

Ao quando aka scambia guardia dopo la combinazione parte con mawashi geri arto arretrato

2 minuti kumite, distanza nei colpi scelta di tempo difesa corretta.