

(4 KYU) CINTURA BLU – CORSO ADULTI

Cognome _____

Nome _____

Data _____

KIHON		VALUTAZIONE
primo kihon	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	
secondo kihon	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	
terzo kihon	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	

Parametri Valutazione Kihon

Tecnica	Ritmo	Kime	Espressività
---------	-------	------	--------------

KATA		
1° HEIAN GODAN		
2° TEKKI SHODAN		

Parametri Valutazione Kata

Tecnica	Ritmo	Kime	Espressività
---------	-------	------	--------------

KUMITE		
1°	Aka attacca gyaku zuki, kizami mawashi geri, Ao quanda aka scambia guardia dopo la combinazione parte con mawashi geri arto arretrato	
2°	2 minuti kumite, distanza nei colpi scelta di tempo difesa corretta.	

Parametri Valutazione kumite

Tecniche di	Tecniche di braccia	dinamismo	controllo
-------------	---------------------	-----------	-----------

LEGENDA PER VALUTAZIONE

v	v/	/	/ ●	●	● △	△	△○	○
6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10