

(9 KYU) CINTURA BIANCA – corso bambini 4 – 7 anni

KIHON

Eseguire tre volte avanzando, quindi lo stesso numero arretrando, kiai all'ultima tecnica

1. Yoi, zenku-tsu-dachi hidari gedan barai, gyaku tsuki:
 - Avanti in zenku-tsu-dachi age uke + gyaku tsuki + jun tsuki
2. Yoi, zenku-tsu-dachi hidari gedan barai, gyaku tsuki:
 - Avanti in zenku-tsu-dachi gedan barai + gyaku tsuki + jun tsuki

COMBINAZIONE PROPEDEUTICA KATA

3. Yoi, zenku-tsu dachi hidari gedan barai, 5 oi tsuki avanzando, 5 age uke indietreggiando, 5 mae geri avanzando, 5 gedan barai indietreggiando.

KUMITE

- Scambio guardia
 - Alzare il ginocchio, e poi scambio guardia
-

POSIZIONI

- **MUSUBI DACHI** (POSIZIONE DEL SALUTO)
- **HEISOKU DACHI** (POSIZIONE NATURALE PIEDI UNITI)
- **HACHIJI DACHI** (POSIZIONE NATURALE CON I PIEDI DIVERGENTI)
- **ZENKUTSUDACHI** (POSIZIONE NATURALE CON I PIEDI DIVERGENTI)

TECNICHE FONDAMENTALI DI BRACCIA

- **OI TSUKI** (PUGNO AVANZANTE, OMOLATERALE)
- **GYAKU TSUKI** (PUGNO CONTROLATERALE)

PARATE

- **AGE UKE** (PARATA ALTA, DAL BASSO VERSO L'ALTO)
- **GEDAN BARAI** (PARATA BASSA, DALL'ALTO VERSO IL BASSO)

TECNICHE FONDAMENTALI DI GAMBE

- **MAE GERI** (CALCIO FRONTALE)