

(9 KYU) CINTURA BIANCA – CORSO BAMBINI

Cognome _____

Nome _____

Data _____

KIHON		VALUTAZIONE
PRIMO KIHON	Eeguire tre volte avanzando, quindi lo stesso numero arretrando, kiai all'ultima tecnica	
	Yoi zenku-tsu dachi gedan barai gyaku tsuki: Avanti in zenku-tsu-dachi age uke + gyaku tsuki + jun tsuki	
SECONDO KIHON	Eeguire tre volte avanzando, quindi lo stesso numero arretrando, kiai all'ultima tecnica	
	Yoi zenku-tsu dachi gedan barai gyaku tsuki: Avanti in zenku-tsu-dachi gedan barai + gyaku tsuki + jun tsuki	

Parametri Valutazione Kihon

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

KATA		VALUTAZIONE
Combinazione		
Yoi, zenku-tsu dachi hidari gedan barai		
5 oi tsuki avanzando		
5 age uke indietreggiando		
5 mae geri avanzando		
5 gedan barai indietreggiando		

Parametri Valutazione Kata

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

KUMITE		VALUTAZIONE
1°	Scambio guardia	
2°	Alzare il ginocchio per caricare il mae geri e poi scambio guardia	

Parametri Valutazione kumite

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

LEGENDA PER VALUTAZIONE

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