

(6 KYU) CINTURA VERDE – 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 uchi uke + gyaku tsuki + jun tsuki
2. Yoi, zenku-tsu-dachi hidari gedan barai + gyaku tsuki
 - Avanti in koku-tsu-dachi shuto uke, trasformazione in zenku-tsu-dachi gyaku tsuki + jun tsuki

Eseguire cinque volte avanzando, quindi mawatte eseguire altre cinque volte poi tornare nella posizione iniziale

3. Calcio Mae geri
-

KATA

- TAIKYOKU Sandan
-

KUMITE

- Fluttuazione avanti e indietro
- Fluttuazione avanti e indietro con uraken uchi
- Alzare il ginocchio calcio mawashi geri con scambio guardia

POSIZIONI

- **ZENKUTSU KACHI** (POSIZIONE COL PESO IN AVANTI)
- **KOKUTSU DACHI** (POSIZIONE ARRETRATA)

TECNICHE FONDAMENTALI DI BRACCIA

- **URAKEN UCHI** (PUGNO ROVESCIATO CON IL DORSO DELLA MANO)
- **REN TSUKI** (DUE PUGNI)

PARATE

- **UCHI UKE** (PARATA DALL'INTERNO ALL'ESTERNO)
- **SOTO UKE** (PARATA DALL'ESTERNO ALL'INTERNO)
- **SHUTO UKE** (PARATA CON IL TAGLIO DELLA MANO)

TECNICHE FONDAMENTALI DI GAMBE

- **MAE GERI** (CALCIO FRONTALE)