

(6 KYU) CINTURA VERDE – CORSO RAGAZZI 8-11 anni

KIHON

1. Kihon simmetrico eseguire due volte tutta la combinazione:
 - Yoi, hidari (sx) Zenku-Tsu-Dachi + gedan barai + gyaku tsuki (dx) – posizione di partenza dopo la combinazione
 - Avanti in migi Koku-Tsu-Dachi morote uke (dx)
 - trasformazione in migi Zenku-Tsu-Dachi + hiza gashira (sx)
 - Cambio direzione (180°) in migi Koku-Tsu-Dachi shuto uke (dx)
 - Avanti hidari Koku-Tsu-Dachi morote uke (sx)
 - trasformazione in hidari Zenku-Tsu-Dachi + hiza gashira (dx)
 - Cambio di direzione in hidari Koku-Tsu-Dachi shuto uke (sx)
2. Eseguire tre volte avanzando quindi lo stesso numero di volte arretrando :
 - Yoi, hidari Zenku-Tsu-Dachi + gedan barai + gyaku tsuki (dx)
 - Avanti Koku-Tsu-Dachi migi morote kaki wake uke
 - Trasformazione in Zenku-Tsu-Dachi age uke + gyaku tsuki
3. Eseguire due volte avanzando, effettuare un mawatte e tornare a posto eseguendo altre due volte :
 - Yoi, hidari gedan barari + gyaku tsuki
 - Avanti mae tobi geri in Zenku-Tsu-Dachi + gyaku tsuki
 - rotazione dorsale ushiro ura mawashi + uraken uchi + gyaku tsuki

KATA

- HEIAN NIDAN, HEIAN SANDAN

KUMITE- interazioni

- AKA attacca di uraken uchi + gyaku zuki

AO controllando l'attacco parando o schivando, contrattacco di mawashi geri con l'arto arretrato

- AKA attacca di mawashi geri arto arretrato.

AO controllando l'attacco parando o schivando, contrattacco di gyaku tsuki.