

**(6 KYU) CINTURA VERDE – CORSO BAMBINI**

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

	<b>KIHON</b>	<b>VALUTAZIONE</b>
<b>PRIMO KIHON</b>	Eeguire tre volte avanzando, quindi lo stesso numero arretrando, kiai all'ultima tecnica Yoi, zenku-tsu-dachi hidari gedan barai + gyaku tsuki Avanti in zenku-tsu-dachi soto uke + gyaku tsuki + jun tsuki	
<b>SECONDO KIHON</b>	Eeguire tre volte avanzando, quindi lo stesso numero arretrando, kiai all'ultima tecnica 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	
<b>TERZO KIHON</b>	Eeguire cinque volte avanzando, quindi mawatte eseguire altre cinque volte poi tornare nella posizione iniziale Calcio Mae geri	

## Parametri Valutazione Kihon

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

**KATA**

## TAIKYOKU NIDAN

## Parametri Valutazione Kata

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

**KUMITE**

1° Fluttuazione avanti e indietro

2° Fluttuazione avanti e indietro con uraken uchi

3° Alzare il ginocchio calcio mawashi geri con scambio guardia

## Parametri Valutazione kumite

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

## LEGENDA PER VALUTAZIONE

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