

(6 KYU) CINTURA VERDE – CORSO RAGAZZO 8-11 ANNI

Cognome _____

Nome _____

Data _____

KIHON					VALUTAZIONE					
PRIMO KIHON	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									
	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)									
Parametri Valutazione Kihon										
Tecnica	Ritmo	Kime	Espressività							
SECONDO KIHON	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									
Parametri Valutazione Kihon										
Tecnica	Ritmo	Kime	Espressività							
TERZO KIHON	Eseguire due volte avanzando, effettuare un mawatte e tornare a posto eseguendo altre due volte									
	Yoi, hidari gedan barai + gyaku tsuki									
	Avanti mae tobi geri in Zenku-Tsu-Dachi + gyaku tsuki									
	rotazione dorsale ushiro ura mawashi + uraken uchi + gyaku tsuki									
Parametri Valutazione Kihon										
Tecnica	Ritmo	Kime	Espressività							
KATA										
HEIAN NIDAN, HEIAN SANDAN										
Parametri Valutazione Kata										
Tecnica	Ritmo	Kime	Espressività							
KUMITE										
1°	AKA attacca di uraken uchi + gyaku zuki controllando l'attacco parando o schivando, contrattacco di mawashi geri con l'arto arretrato				AO					
2°	AKA attacca di mawashi geri arto arretrato. AO controllando l'attacco parando o schivando, contrattacco di gyaku tsuki.									
Tecniche di					controllo					
Tecniche di braccia					dinamismo					
LEGENDA PER VALUTAZIONE										
V	V/	/	/ ●	●	● △	△	△○	○		
6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10		