

(7 KYU) CINTURA ARANCIONE – 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 soto 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
 3. Yoi, zenku-tsu-dachi hidari gedan barai
 - Avanti in zenku-tsu-dachi sambon tsuki.
-

KATA

- TAIKYOKU Nidan
-

KUMITE

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

POSIZIONI

- **ZENZKUTSU DACHI** (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)
- **SAMBON TSUKI** (TRE PUGNI)

PARATE

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