

(8 KYU) CINTURA GIALLA – BAMBINI 4 – 7 anni

KIHON

Eeguire 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 Shodan

KUMITE

- Fluttuazione avanti e indietro
- Fluttuazione avanti e indietro con uraken uchi
- Alzare il ginocchio caricamento del mawashi senza tirare il calcio con scambio guardia

POSIZIONI

- **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

- **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

- **YOKO GERI** (CALCIO LATERALE)