

(8 KYU) CINTURA GIALLA – CORSO BAMBINI

Cognome _____

Nome _____

Data _____

	KIHON	VALUTAZIONE
PRIMO KIHON	Eseguire 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	
SECONDO KIHON	Eseguire 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	
TERZO KIHON	Eseguire tre volte avanzando, quindi lo stesso numero arretrando, kiai all'ultima tecnica Yoi, zenku-tsu-dachi hidari gedan barai Avanti in zenku-tsu-dachi sambon tsuki.	

Parametri Valutazione Kihon

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

KATA	VALUTAZIONE
<p style="text-align: center;">Taikyoku shodan</p>	

Parametri Valutazione Kata

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

	KUMITE	VALUTAZIONE
1°	Fluttuazione avanti e indietro	
2°	Fluttuazione avanti e indietro con uraken uchi	
3°	Alzare il ginocchio caricamento del mawashi senza tirare il calcio con scambio	

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