
(9 KYU) CINTURA BIANCA – corso ragazzi 8 – 11 anni

KIHON

- 1- Eseguire tre volte avanzando, quindi lo stesso numero arretrando, kiai all'ultima tecnica:
 - Yoi, zenku-tsu-dachi hidari gedan barai
 - In zenku-tsu-dachi age uke + gyaku tsuki + jun tsuki

- 2- Eseguire tre volte avanzando, quindi lo stesso numero arretrando, kiai all'ultima tecnica:
 - Yoi, zenku-tsu-dachi hidari gedan barai
 - In zenku-tsu-dachi gedan barai + gyaku tsuki + jun tsuki

- 3- Eseguire tre volte avanzando, poi effettuare un'inversione (mawatte), tornare a posto con la stessa modalità, kiai all'ultima tecnica:
 - Yoi, zenku-tsu-dachi hidari gedan barai – posizione di partenza dopo il mawatte
 - Avanti mae geri + oi tsuki senza passo

KATA

- Taikyoku shodan
- Taikyoku nidan

KUMITE

- Scambio guardia
- Kizami uraken con scambio di guardia
- Alzare il ginocchio per caricare il mae geri e poi scambio guardia

POSIZIONI

- **MUSUBI DACHI** (POSIZIONE DEL SALUTO)
- **HEISOKU DACHI** (POSIZIONE NATURALE PIEDI UNITI)
- **HACHIJI DACHI** (POSIZIONE NATURALE CON I PIEDI DIVERGENTI)
- **ZENKUTSUDACHI** (POSIZIONE NATURALE CON I PIEDI DIVERGENTI)

TECNICHE FONDAMENTALI DI BRACCIA

- **OI TSUKI** (PUGNO AVANZANTE, OMOLATERALE)
- **GYAKU TSUKI** (PUGNO CONTROLATERALE)
- **JUN TSUKI** (PUGNO ANTERIORE DA FERMO DA ZKD GYAKU TSUKI)
- **URAKEN UCHI** (PERCOSSA ANTERIORE DA FERMO DA ZKD GUARDIA LIBERA)

PARATE

- **AGE UKE** (PARATA ALTA, DAL BASSO VERSO L'ALTO)
- **GEDAN BARAI** (PARATA BASSA, DALL'ALTO VERSO IL BASSO)

TECNICHE FONDAMENTALI DI GAMBE

- **MAE GERI** (CALCIO FRONTALE)