

(9 KYU) CINTURA BIANCA – CORSO RAGAZZO 8-11 ANNI

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		
	In zenku-tsu-dachi age 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		
	In zenku-tsu-dachi gedan barai + gyaku tsuki + jun tsuki		
terzo kihon	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		
Parametri Valutazione Kihon			
Tecnica	Ritmo	Kime	Espressività

	KATA	VALUTAZIONE	
1° TAIKYOKU SHODAN			
2° TAIKYOKU NIDAN			
Parametri Valutazione Kata			
Tecnica	Ritmo	Kime	Espressività

	KUMITE	VALUTAZIONE						
1°	Scambio guardia							
2°	Kizami uraken con scambio di guardia							
3°	Alzare il ginocchio per caricare il mae geri e poi scambio guardia							
Parametri Valutazione kumite								
Tecniche di	Tecniche di braccia	dinamismo	controllo					
LEGENDA PER VALUTAZIONE								
V	V/	/	/ ●	●	● △	△	△ ○	○
6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10