

Japan Karate Shotorenmei Italia Programma tecnico per il passaggio di grado

6° - 5 ° Kyu - Cintura Verde – Verde Confermata



Kihon

5 Passi

- 01 Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Chudan Oi-zuki- Avanzando
- 02 Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Jodan age-uke- Gyaku - Zuki indietreggiando
- 03 Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Chudan Soto-uke- Gyaku - Zuki Avanzando
- 04 Koukutsu-dachi – Shutou-kamae Shuto-uke – indietreggiando
- 05 Zenkutsu-dachi Guedan- barai, Nekoashi-dachi Chudan uchi-uke , Gyaku - Zuki Avanzando
- 06 Jiyu-na-kamae Mae-geri oi –zuki - Avanzando
- 07 Jiyu-na-kamae Mawashi- geri Avanzando
- 09 Kiba-dachi – Kakiwake kamae Yoko - ke-age Avanzando
- 10 Kiba-dachi – Kakiwake kamae Yoko- ke-komi Avanzando

Kumite

- 01 Kihon-ippun-kumite Jodan oi-zuki, Chudan oi-zuki, Mae-geri, Yoko Geri

Kata

- 01 6° Kyu *Heian Sandan* – 5° Kyu *Heian San Dan* – Junro Shodan
-

4° Kyu - Cintura Blu



Kihon

5 Passi

- 01 Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Chudan Sanbon-zuki - Avanzando
- 02 Zenkutsu-dachi Jodan age-uke Gyaku - Zuki – Indietreggiando
- 03 Zenkutsu-dachi - Chudan soto-uke Gyaku -Zuki – Avanzando
- 04 Shuto-kamae Shuto-uke Nukite – Indietreggiando
- 05 Zenkutsu-dachi Guedan barai Nekoashi-dachi Chudan uchi-uke - Gyaku Zuki Avanzando
- 07 Jiyu-na-kamae Mae-geri, oi-zuki - Avanzando
- 08 Jiyu-na-kamae Mawashi-geri - Avanzando
- 09 Kiba-dachi – Kakiwake kamae Yoko ke-age Avanzando
- 10 Kiba-dachi – Kakiwake kamae Yoko-ke-komi Avanzando
- 11 Zenkutsu-dachi rotazione in avanti Ura - Ken Gyaku - Zuki

Kumite

- 01 Kihon-ippun-kumite Jodan oi-zuki, Chudan oi-zuki, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi – geri

Kata

- 01 4 ° Kyu *Heian Yon Dan* – Junro Nidan