



# ESAMI KARATE

## 1° KYU – Cintura Marrone

### ADULTI

1

## KIHON

Partenza da Yoi a Zenkutsu Dachi con Gedan Barai (**KIAI**). Su ogni serie alla 5ª tecnica **KIAI**

- Sanbon Tsuki (*avanzando*)
- Age Uke Gyaku Tsuki (*indietreggiando*)
- Uchi Uke Kizami Tsuki Gyaku Tsuki (*indietreggiando*)
- Soto Uke Yoko Hijate Uraken Uchi - Gyaku Tsuki (*indietregg.*)
- Gedan Barai Uraken Uchi - Gyaku Tsuki (*indietreggiando*)
- Shuto Uke - Mae Geri - Nukite (*indietreggiando*)
- Shuto Uchi (*avanzando*)
- Shuto Uke Jodan - Gyaku Shuto Uchi (*indietreggiando*)
- Ushiro Keiten - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki (*avanzando*)
- Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki *combinato*
- Kizamizuki - Oi Tsuki *combinato*
- Mae Geri - Gyaku Tsuki (*avanzando*)
- Mawashi Geri - Gyaku Tsuki (*ritorno*)
- Yoko Geri - Gyaku Tsuki (*avanzando*)
- Ushiro Geri - Gyaku Tsuki (*ritorno*)
- Yoko Geri Keage (*con spostamenti laterali*)
- Yoko Geri Kekomi (*con spostamenti laterali*)
- Mae Geri - Yoko Geri (*cambiando gamba*)
- Mawashi Geri - Yoko Geri (*cambiando gamba*)

## KUMITE

### Jiju Ippon Kumite

#### Attacco

- Oi Tsuki Jodan (**KIAI**)
- Oi Tsuki Chudan (**KIAI**)
- Mae Geri (**KIAI**)
- Yoko Geri (**KIAI**)
- Mawashi Geri (**KIAI**)

#### Difesa

- Age Uke - Gyaku Tsuki (**KIAI**)
- Soto Uke - Gyaku Tsuki (**KIAI**)
- Gedan Barai - Gyaku Tsuki (**KIAI**)
- Soto Uke - Gyaku Tsuki (**KIAI**)
- Ude Uke - Gyaku Tsuki (**KIAI**)

=====

**KATA** Heian Godan più Tekki Shodan