



ESAMI KARATE

4° KYU – Cintura Verde

BAMBINI



KIHON

Su ogni serie alla 5^a tecnica **KIAI**

Partenza da Yoi a Zenkutsu Dachi con Gedan Barai (**KIAI**)

- Oi Tsuki Jodan 5 volte Avanzando
- Age Uke - Gyaku Tsuki 5 volte Indietreggiando
- Oi Tsuki Chudan 5 volte Avanzando
- Soto Uke - Gyaku Tsuki 5 volte Indietreggiando
- Gyaku Tsuki 5 volte avanzando
- Uchi Uke - Gyaku Tsuki 5 volte indietreggiando
- Mae Geri 5 volte Avanzando
- Gedan Barai - Gyaku Tsuki 5 volte Indietreggiando
- Shuto Uke (Kokutsu Dachi) 5 avanzando e indietreggiando
- Yoko Geri Keage 5 v. spostamenti laterali in Kiba Dachi
- Yoko Geri Kekomi 5 v. spostamenti laterali in Kiba Dachi
- Mawashi Geri 5 volte Av. – Mawatte e ripetere

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

Chi attacca e chi difende **SEMPRE KIAI**

Solo destro

Attacco:

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

Difesa:

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

PROVA TECNICA AL PALLONCINO

(prova dalla durata di 20")

N.B. ad ogni passaggio di cintura percorso motorio

Tecniche consentite:

- Kizami Tsuki
- Mae Geri
- Giaku Tsuki
- Mawashi Geri
- Uraken
- Uramawashi Geri

NOTA:

- tecniche da eseguire bilateralmente
- tecniche di gamba solo con arto arretrato

KATA

- Heian Nidan



ESAMI KARATE

4° KYU – Cintura Verde

ADULTI



KIHON

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

- Sanbon Tsuki 5 volte avanzando
- Age Uke - Gyaku Tsuki 5 volte indietreggiando
- Gyaku Tsuki 5 volte avanzando
- Uchi Uke - Gyaku Tsuki 5 volte indietreggiando
- Soto Uke - Gyaku Tsuki 5 volte avanzando
- Gedan Barai - Gyaku Tsuki 5 volte indietreggiando
- Ushiro Keiten Uraken Uchi Gyaku Tsuki avanti e indietro
- Shuto Uke (Kokutsu Dachi) 5 volte avanzando e indietreggiando
- Mae Geri - Gyaku Tsuki 5 volte avanzando
- Mawashi Geri - Gyaku Tsuki 5 volte avanzando
- Yoko Geri Keage 5 v. spostamenti in Kiba Dachi
- Yoko Geri Kekomi 5 v. spostamenti in Kiba Dachi



KUMITE

Kihon 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 Sandan - Heian Yondan