

S.K.I.I. Shotokan Karate-do International Italy



ACCADEMIA BUSHIDO

Arti Psicomotorie Orientali

Via Silvio Pellico 12 – 10073 CIRIE' (TO)

Tel. 0119208785 Fax. 0119206972

E-mail: roberto@contiero.com

ESAME 4° KYU (Cintura blu)

>Avanzare << Arretrare = Fermo sul posto

KIHON

- 1) > Sanbon Zuki
- 2) << Uchiuke = Kizamizuki > Oizuki
- 3) << Ageuke = Yoko Enpi > Gyakuzuki
- 4) << Sotouke > Maegeri = Gyakuzuki
- 5) << Jòdan Gyakuzuki > Chudan Gyakuzuki
- 6) << Gedanbarai > Mae Enpi
- 7) > Shutouke = Kizamigeri = Gyakuzuki
- 8) > Maegeri > Yokogeri Kekomi
- 9) > Mawa Shigeri
- 10) > Gedan Juji Uke = Jodan Uraken = Gyakuzuki

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (Kamae-Te)

Jodan, Chudan, Maegeri, Yokogeri, Mawashigeri

Combattimento fondamentale a un colpo con i contendenti entrambi in guardia libera

REGOLAMENTO

- a) Saluto da 4 metri e avanzando guardia libera per entrambi i contendenti
- b) Il contendente che attacca è libero di scegliere il lato delle tecnica (es. destro o sinistro Jodan Oi Zuki) Se di destra dovrà dichiararla dalla sinistra e viceversa
- c) Le guardie dovranno sempre essere opposte (speculari)
- d) Se dichiarata la tecnica l'eventuale difensore si trova nella guardia dell'attaccante, quest'ultimo dovrà aspettare che cambi guardia e, senza più dichiarare, dopo almeno 3 secondi potrà attaccare effettuando un lungo e preciso passo ed evitando lo scivolamento del corpo (Tsuki aschi) in avanti (o indietro per il difensore)

KATA

Heian Godan

Tekki Shodan