

ACCADEMIA BUSHIDO

Arti Psicomotorie Orientali

Sede legale :

Via Silvio Pellico 12 10073 - CIRIÉ (TO)

Tel. 011.9208785 Fax 011.9206972

Associazione No Profit - P.I.92016940014

e-mail - roberto@contiero.com

Sedi operative : Palestra Don Bosco

Palestra Fenoglio



Shotokan Karate-do International Italia



ESAME 1° KYU (Cintura marrone)



> Avanzare << Arretrare = Fermo sul posto

KIHON

> Oizuki << Shutouke = Kizamigeri = Ageuke = Gyakuzuki
(*Kokutsudachi*)

<< Kizamizuki = Sotouke > Gyakuzuki > Mawashigeri
(*Gyakuashi*)

<< Jodan Uraken = Uchiuke > Maegeri
(*Gyakuashi*)

<< Ageuke = Jodan Haito > Yokogeri Kekomi > Ushirogeri = Gyakuzuki
(*Gyakuashi*)

> Maegeri = Uraken << Gedanbarai = Chudan Nukite
(*Gyakuashi*)

> Jodan Maegeri > Gedan Kekomi = Uchiuke > Mawashigeri
> Shutouke (180°)

(Avanzando in senso orario e antiorario - indietro in senso orario e antiorario) "Parata interna"

= Maegeri = Yokogeri = Ushirogeri (*stessa gamba*)

= Shi Ho Tate Enpi e Mae Enpi (*Parata esterna*)

(*Mawatte Gyakuashi*)

= Kime Waza (*controllo del pugno*)

KUMITE

Jiyu Kumite

KATA

Kanku Dai

Jion

Uno degli Heian