

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° DAN (Cintura nera)



> Avanzare << Arretrare = Fermo sul posto

KIHON

1. > Teisho << Ageuche = Jodan Haito = Mae enpi
(*Gyakuashi*)
> Keito Uke = Otoshi Enpi > Sotouke = Jodan Uraken
(*Sochindachi*) (*Gyakuashi*)
3. << Kakiwake Uke > Yamazuki > Hizarigeri = Tate Enpi
4. = Kirikaeshi = Chokuzuki
(*Sochindachi*)

SPIEGAZIONE:

Kamaete (guardia libera)

Nel caso la guardia fosse sinistra, il braccio sinistro va proteso in avanti orizzontale, leggermente piegato con il pugno chiuso.

Durante e dopo il Kirikaeshi = Chokuzuki (scambio del piede sul posto e pugno diretto) il braccio sinistro deve rimanere proteso in avanti.

5. << Jodan Kakuto Uke = Chudantetsui > Gedan Kekomi = Jodan Nihon Nukite
(*stessa mano*)
6. << Uchiuke > Ushirogeri = Jodan Sokumen Haitouke = Kagizuki
(*Kibadachi*)
7. > Yokogeri Kekomi = Maegeri
8. = Kizamigeri = Kizamizuki = Maegeri = Gyakuzuki
9. = Shi Ho Sotouke = Gyakuzuki
= Kime Waza (*controllo del pugno*)

KUMITE

Jiyu Kumite

KATA

Bassai Dai,
Jion,
Kanku Dai
Enpi