

# 1° DAN → NERA

## KIHON:

- |          |  |                     |  |
|----------|--|---------------------|--|
|          | 1. KIZAMI ZUKI SANBON ZUKI   | (avanzando 3 volte) |  |
| 1a Tecn. | AGE UKE GYAKU ZUKI MAWASHI EMPI UCHI   |                     |  |
| 2a Tecn. | UCHI UKE KIZAMI ZUKI GYAKU ZUKI URAKEN UCHI                                  |                     |  |
| 3a Tecn. | SOTO UKE YOKO EMPI URAKEN GYAKU ZUKI   |                     |  |
|          | 2. REN ZUKI (JODAN-CHUDAN) AGE EMPI  | (avanzando 3 volte) |  |
| 1a Tecn. | AGE UKE GYAKU ZUKI AGE EMPI UCHI   |                     |  |
| 2a Tecn. | UCHI UKE KIZAMI ZUKI GEDAN BARAI GYAKU ZUKI                                  |                     |  |
| 3a Tecn. | SOTO U. YOKO EMPI URAKEN UCHI SHUTO U. KIZ. G.                               |                     |  |
|          | 3. MAE GERI YOKO GERI (s.g.)   |                     |  |
|          | 4. MAE GERI MAWASHI GERI (s.g.)  |                     |  |
|          | 5. YOKO GERI KEAGE YOKO GERI KEKOMI (K.D. - s.g.)                            |                     |  |
|          | 6. MAWASHI GERI YOKO GERI (s.g.)   |                     |  |
|          | 7. MAE GERI JYUNZUKI GYAKU ZUKI  |                     |  |
|          | 8. YOKO GERI URAKEN UCHI GYAKU ZUKI  |                     |  |
|          | 9. MAWASHI GERI GYAKU ZUKI URAKEN UCHI                                       |                     |  |
|          | 10. USHIRO GERI URAKEN UCHI GYAKU ZUKI                                       |                     |  |
|          | 11. SHIHO GYAKU ZUKI   |                     |  |
|          | 12. SHIHO GERI (con partenza Z.D. - s.g. - dx/sx) MAE, YOKO, USHIRO, MAWASHI |                     | ! 4. MAWASHI<br>! 1. MAE<br>!<br>! — 2. JOKO<br>!<br>! 3. USHIRO |
|          | 13. KIHON HIJI ATE SHODAN (12)   |                     |  |

KIHON DOSA GERI DAI ICH

BUNKAI: HEIAN SHODAN

**KUMITE:**

IYU IPPON KUMITE: JODAN- CHUDAN – MAE GERI – YOKO GERI – MAWASHI GERI – USCHIRO GERI  
+ 1 delle 4 tecniche da applicare ( da 7 a 10 )

JYU KUMITE LIBERO

**KATA:**

BASSAI DAI

KANKU DAI

JION

TEKKI 1°

( 1 tra questi KATA a scelta dal candidato, 1 a scelta della Commissione Tecnica )

\* IL PROGRAMMA D'ESAME VA ALLENATO SIA A DESTRA CHE A SINISTRA