



## Esame per 8° Kyu Gialla

Il candidato deve dimostrare l'acquisizione delle tecniche praticate durante le lezioni al Dojo JKA Sicilia per lo stile Shotokan , e dimostrarle successivamente secondo le linee di scuola tradizionale Karate della JKA Japan. Corretto atteggiamento ZANSHIN , KIME e KIAI quando necessario.

1. Conoscenza delle posizioni principali
2. Dimostrazione di Choku Zuki partendo da TATE Shuto
3. Chudan OI Zuki con passo in avanti in Zenkutsu dachi
4. Dimostrazione di parate e calci sia da fermo che in movimento
5. GEDAN BARAI
6. AGE UKE
7. SOTO UKE
8. SHUTO UKE
9. MAE GERI
10. YOKO GERI

### KIHON :

1. Iniziando da Posizione YOI si va in Zenkutsu Gedan Barai poi tre passi avanti Oi -ZUKI
2. SAGATTE (arretrando) AGE UKE - SOTO UKE - UCHI UKE -GYAKU ZUKI
3. Andando avanti 3 volte SANBON TSUKI
4. SAGATTE (arretrando) 3 volte AGE UKE - GYAKU ZUKI
5. Zenkutsu dachi gedan Barai KAMAE 3 volte MAE GERI avanzando
6. MAWATTE - (avanzando) 3 Volte Mae Geri avanzando
7. MAWATTE 3 volte SHUTO UKE in KOKUTSU DACHI
8. SAGATTE (arretrando) 3 volte SHUTO UKE in KOKUTSU DACHI

### KATA HEIAN SHODAN