



Esame per 5° & 4° Kyu BLU

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. Acquisizione di KIBA DACHI e KOSA DACHI
3. Chudan OI Zuki con passo in avanti in Zenkutsu dachi
4. REN TSUKI Doppio Pugno
5. TETTSUI Pugno a Martello
6. URAKEN
7. NUKITE
8. Dimostrazione di parate e Calci sia da fermo che in movimento
9. GEDAN BARAI
10. AGE UKE
11. SOTO UKE
12. SHUTO UKE
13. UCHI UKE
14. ENPI UCHI
15. MAE GERI
16. YOKO GERI
17. MAWASHI GERI

KIHON :

1. CHUUDAN JUNZUKI (Avanzando)
2. JOUDAN AGEUKE, GYAKU ZUKI (Arretrando)
3. CHUUDAN SOTOUKE, GYAKU ZUKI (Avanzando)
4. CHUUDAN UCHIUKE, GYAKU ZUKI (Arretrando)
5. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (Avanzando)
6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (Avanzando)
7. YOKOGERI KEAGE (in KIBA DACHI, Dx e Sx) (Avanzando)
8. YOKOGERI KEKOMI (in KIBA DACHI, Dx e Sx) (Avanzando)

KATA 5° KYU HEIAN YONDAN

KATA 4° KYU HEIAN GODAN

KYHON IPPON KUMITE

