



Esame per 1° Kyu Marrone

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. ENPI UCHI

KIHON :

1. Iniziando da Posizione YOI si va in Kamaete (Zenkutsu dachi Gedan Barai) poi 5 passi avanti eseguendo SANBON TSUKI evidenziando il movimento d'anca
2. SAGATTE (indietreggiando) 3 passi AGE UKE - GYAKU TSUKI + SOTO UKE - GYAKU TSUKI - UCHI UKE - GYAKU TSUKI evidenziando il movimento d'anca
3. MASSUGU (Avanzando) 3 Volte SHUTO UKE in KOKUTSU DACHI poi in ZENKUTSU e NUKITE
4. SAGATTE (arretrando) come sopra
5. KAMAETE avanzando MAE GERI - YOKO GERI - MAWASHI GERI-USHIRO GERI
6. MAWATTE come sopra
7. MASSUGU (avanzando) KIBA DACHI 3 volte YOKO GERI - ENPI UCHI - URAKEN
8. SAGATTE (arretrando) come sopra

KATA: BASSAI DAI - KANKUDAI - ENPI - JION - a scelta del candidato.

KUMITE: Juyi Ippon Kumite Jodan/Chudan/Maegeri/Mawashi Geri

