

Per **1° Dan**, 1° Kyu il: _____ Ore totali _____ di allenamento e dall'ultimo esame _____

I. TESI

- le capacità
- le abilità
- la storia del karate italiano
- periodizzazione e contenuti Cadetti
- kata di libera composizione descrivere enbusen e bunkai

II. KIHON:

1 FEDERALI _____

2 CLUB

1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10	11	12	13	14	15
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

III. KATA:

- GEKISAI DAI ICH ☐ GEKISAI DAI NI ☐ (CONOSCENZA)
- HEIAN SHODAN (P. IND. A. AV.)
- HEIAN NIDAN (DALL'ULTIMA ALLA PRIMA)
- HEIAN SANDAN (TUTTO INDIETRO)
- HEIAN YODAN (P. AV A. IND.)
- HEIAN GODAN (PARTENDO DALLA 2^a TECNICA ARRIVANDO ALLA PRIMA)
- TEKKY SHODAN e conoscenza di Tekky nidan e sandan
- BASSAI DAI
- JION (CONOSCENZA)
- KANKU DAI (CONOSCENZA)
- TOMARI BASSAI
- KATA DI LIBERA COMPOSIZIONE, N.° _____, NOME _____
ENBUSEN E BUNKAI SCRITTI E PRATICA: _____

R-V	Se-To-Eq	Se-To	C	S
T	P	K	R	E

IV. KUMITE: I 4 METODI DI COMBATTIMENTO LE 6 REGOLE

S.T.	D.	C.	V.	P.	Z.
------	----	----	----	----	----

➤ KATAKUMITE

A.	A.	A.	A.	A.	A.	A.
D.	D.	D.	D.	D.	D.	D.

➤ GOHON

A.	D.
----	----

SURPLAS	FLUTTUAZIONE	LATERALI	CIRCOLARI	CAMBIO GUARDIA
---------	--------------	----------	-----------	----------------

➤ INTERAZIONI OPPOSITIVE (JIU IPON)

A.	D.
----	----

➤ JIU

A.	D.
----	----

GAMBE 9 - BRACCIA 3 - TATTICA in ATTACCO 4 - IN DIFESA 4

GESTI ARBITRALI : Valutazione:

Con Bandiere: