

1° Kyu il: \_\_\_\_\_ Ore di allenamento dall'ultimo esame \_\_\_\_\_ **1° Dan**

## 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:

1. GEKISAI DAI ICH  GEKISAI DAI NI  (CONOSCENZA)
2. HEIAN SHODAN (P. IND. A. AV.)
3. HEIAN NIDAN (DALL'ULTIMA ALLA PRIMA)
4. HEIAN SANDAN (TUTTO INDIETRO)
5. HEIAN YODAN (P. AV A. IND.)
6. HEIAN GODAN (PARTENDO DALLA 2^ TECNICA ARRIVANDO ALLA PRIMA)
7. BASSAI DAI
8. JION (CONOSCENZA) 

R-V	Se-To-Eq	Se-To	C	S
T	P	K	R	E
9. KANKU DAI (CONOSCENZA)
10. TOMARI BASSAI
11. KATA DI LIBERA COMPOSIZIONE, N.° 15 avversari,  
NOME \_\_\_\_\_ ENBUSEN E BUNKAI SCRITTI E PRATICA

## IV. KUMITE: I 4 metodi di studio del combattimento

LE 6 REGOLE 

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

- KATAKUMITE, 

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------
- GOHON
- JIU IPON 

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

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

## V. GESTI ARBITRALI : Valutazione Gestii Arbitrali: