

Per **2° Dan**, 1° DAN il: _____ Ore totali _____ di allenamento e dall'ultimo esame _____

I. TESI

- *La famiglia*
- *La storia del karate dal 1867 al 1903*
- *Periodizzazione e contenuti "Junior"*
- *Kata di libera composizione enbusen e bunkai magari aggiungendo i mancanti a quello di 1° dan*

II. KIHON:

- 1 FEDERALI _____
- 2 CLUB

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

III. KATA: UNO A SCELTA ANCHE DALL'ULTIMA ALLA PRIMA TECNICA

- ENPI
- HANGETSU
- BASSAISHO
- KANKUSHO
- GANKAKU
- SOCHIN
- JTTE
- CHINTE
- MEIKYO
- JI'IN
- 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: LE 6 REGOLE

- KATAKUMITE

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

A.	D.
----	----
- INTERAZIONI OPPOSITIVE (JIU IPON)

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

A.	D.
----	----
- | | | | | |
|---------|--------------|----------|-----------|----------------|
| SURPLAS | FLUTTUAZIONE | LATERALI | CIRCOLARI | CAMBIO GUARDIA |
|---------|--------------|----------|-----------|----------------|
- | |
|--|
| GAMBE 9 - BRACCIA 3 - TATTICA in ATTACCO 4 - IN DIFESA 4 |
|--|

GESTI ARBITRALI : Valutazione:

Con Bandiere: