

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

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

1. ENPI R-V Se-To-Eq Se-To C S

2. HANGETSU T P K R E

3. BASSAISHO

4. KANKUSHO

5. GANKAKU

6. SOCHIN

7. JTTE

8. CHINTE

9. MEIKYO

10. JI'IN

11. KATA DI LIBERA COMPOSIZIONE, N.° , NOME _____

ENBUSEN E BUNKAI SCRITTI E PRATICA: _____

IV. KUMITE: LE 6 REGOLE

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

➤ KATAKUMITE,

--	--	--	--

➤ 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: Con Bandiere: