

2° DAN il: _____ Ore di allenamento dall'ultimo esame _____ **3° Dan**

I. TESI

- *le emozioni*
- *la storia del karate dal 1904 al 1947*
- *periodizzazione e contenuti "Senior"*
- *kata di libera composizione enbusen e bunkai magari aggiungendo a quello di 2° dan le parti mancanti):*

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

- GOJIUSHIOSHO
- GOJIUSHIHODAI
- UNSU
- NIJIUSHIHO
- KUSHANKU
- SEISAN
- CHINTO
- MATSUMURA BASSAI
- CHATANYARA KUSHANKU
- PAIKU

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

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: _____