

Per **4° Dan**, 3° DAN il: _____ Ore totali _____ di allenamento e dall'ultimo esame _____

I. TESI

- *Essere e avere*
- *La storia del karate dal 1948 al 1968*
- *Periodizzazione e contenuti del karate "Classico" (per Amatori)*
- *Kata di libera composizione magari aggiungendo a quello del 3° 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

1. ANANKO

R-V Se-To-Eq Se-To C S

2. TENSHO

T P K R E

3. SEIENCHIN

4. KURURUNFA

5. HUNSHU

6. GOJUSHIHO

7. BASSAI

8. RYUKYU

9. GOSAKU

10. WANKAN

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*

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| A. |
| 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: