

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

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,

--	--	--	--

➤ 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: _____