

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:

2 FEDERALI _____

3 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 R-V Se-To-Eq Se-To C S
- HANGETSU T P K R E
- BASSAISHO
- KANKUSHO
- GANKAKU
- SOCHIN
- JTTE
- CHINTE
- MEIKYO
- JI'IN

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

➤ INTERAZIONI OPPOSITIVE (JIU IPON)

SURPLAS	FLUTTUAZIONE	LATERALI	CIRCOLARI	CAMBIO GUARDIA
---------	--------------	----------	-----------	----------------

➤ JIU

GAMBE 9 - BRACCIA 3 - TATTICA in ATTACCO 4 - IN DIFESA 4
--

GESTI ARBITRALI : Valutazione: Con Bandiere: