

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 R-V Se-To-Eq Se-To C S
- GOJIUSHIHODAI T P K R E
- UNSU
- NIJUSHIHO
- KUSHANKU
- SEISAN
- CHINTO
- MATSUMURA BASSAI
- CHATANYARA KUSHANKU
- PAIKU

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

- 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: