

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

--	--	--	--

- 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: _____