

## 2. Kyu da cintura marrone a marrone (III a II Kyu)

Sinistra = Hidari  
Destra = Migi

### Kihon

Ogni tecnica va eseguita 5 volte

- |     |             |  |                                    |
|-----|-------------|--|------------------------------------|
| 1.  | Avanzando   | Sanbon - Zuki                                      | Zenkutsu Dachi                     |
| 2.  | Avanzando   | Mawate Gyaku – Zuki                                | Zenkutsu Dachi                     |
| 3.  | Indietregg. | Age – Uke / Mae - Geri                             | Zenkutsu Dachi                     |
| 4.  | Avanzando   | Soto – Uke / Yoko – Empi /Uraken                   | Zenkutsu- / Kiba- / Zenkutsu-Dachi |
| 5.  | Indietregg. | Shuto – Uke / Maeashi Mae – Geri<br>Nukite         | Kokutsu- / Zenkutsu-Dachi          |
| 6.  | Avanzando   | Uchi – Uke / Kizami- / Gyaku – Zuki                | Zenkutsu Dachi                     |
| 7.  | Avanzando   | Mae – Geri Chudan /Mawashi – Geri<br>Jodan Rengeri | Zenkutsu Dachi                     |
| 8.  | Avanzando   | Mae – Geri Chudan /<br>Yoko – Geri Kekomi          | Zenkutsu Dachi (stessa gamba)      |
| 9.  | Lateralm.   | Yoko – Geri Keage / Kekomi                         | Kiba Dachi (Kekomi girare 180°)    |
| 10. | Avanzando   | Mawashi – Geri / Gyaku - Zuki                      | Zenkutsu Dachi                     |
| 11. | Avanzando   | Ushiro – Geri                                      | Zenkutsu Dachi                     |
| 12. | Indietregg. | Uraken – Uchi Jodan (frustato)                     | Zenkutsu Dachi                     |
| 13. | Avanzando   | Jodan Soto Shuto - Uchi /                          | Zenkutsu Dachi                     |
|     | Avanzando   | Mawate Empi /                                      |                                    |
|     | Indietregg. | Mawate Uchi Jodan Shuto - Uchi                     |                                    |

### Kata

Tokui Kata (A scelta) Jion, Bassai Dai, Empi o Kanku Dai  
Shitei Kata (Obbligatorio) Heian 1 – 5 e Tekki Shodan

### Kumite

Jiyu - Ippon Kumite: combattimento semi libero attacco, parata e contrattacco liberi

Attacco Oi – Zuki Jodan Oi- Zuki Chudan Mae Geri Mawashi – Geri  
Ushiro - Geri  
Parata e contrattacco liberi. Tai-Sabaki permesso –De-Ai proibito.