

3. Kyu da cintura blu a marrone (III 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 | Zenkutsu- / Kiba-Dachi |
| 5. | Indietregg. | Shuto – Uke / Maeashi Mae – Geri
Nukite | Kokutsu- / Zenkutsu-Dachi |
| 6. | Avanzando | Uchi – Uke / Gyaku – Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 7. | Avanzando | Mae – Rengeri Chudan Jodan | Zenkutsu Dachi |
| 8. | Lateralm. | Yoko – Geri Keage | Kiba Dachi (dest./sin.) |
| 9. | Lateralm. | Yoko – Geri Kekomi | Kiba Dachi (dest./sin.) |
| 10. | Avanzando | Mawashi – Geri / Gyaku - Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 11. | Avanzando | Ushiro – Geri | Zenkutsu Dachi |
| 12. | Avanzando | Uraken - Uchi Jodan (frustato) | Zenkutsu Dachi |
| 13. | Avanzando | Yoseashi (gamba dietro
accorcia)
Kizami Zuki / Gyaku – Zuki
/ Gyaku - Zuki | Zenkutsu Dachi |

yoseashi = **kuburiashi**

Kata

Tekki Shodan

Kumite

Kaeshi Ippon Kumite: combattimento 1 attacco, difesa, attacco e contrattacco
(destra e sinistra)

Angriff	Oi – Zuki Jodan	Oi- Zuki Chudan	Mae Geri	Mawashi Geri Jodan
Block	Age – Uke	Soto – Uke	Gedanbarai	Uchi – Uke Jodan