

## 6. Kyu da cintura arancione a verde

Sinistra = Hidari  
Destra = Migi

### Kihon

Ogni tecnica va eseguita 5 volte

- |     |             |                           |                         |
|-----|-------------|---------------------------|-------------------------|
| 1.  | Avanzando   | Oi-Zuki Chudan            | Zenkutsu Dachì          |
| 2.  | Avanzando   | Gyaku – Zuki Chudan       | Zenkutsu Dachì          |
| 3.  | Avanzando   | Gedanbarai / Gyaku – Zuki | Zenkutsu Dachì          |
| 4.  | Indietregg. | Age – Uke / Gyaku – Zuki  | Zenkutsu Dachì          |
| 5.  | Avanzando   | Soto – Uke / Gyaku – Zuki | Zenkutsu Dachì          |
| 6.  | Indietregg  | Shuto – Uke               | Kokutsu Dachì           |
| 7.  | Avanzando   | Uchi – Uke / Gyaku – Zuki | Zenkutsu Dachì          |
| 8.  | Avanzando   | Mae – Geri Chudan         | Zenkutsu Dachì          |
| 9.  | Avanzando   | Mae – Geri Jodan          | Zenkutsu Dachì          |
| 10. | Lateralm.   | Yoko – Geri Keage         | Kiba Dachì (dest./sin.) |
| 11. | Lateralm.   | Yoko – Geri Kekomi        | Kiba Dachì (dest./sin.) |
| 12. | Avanzando   | Mawashi – Geri            | Zenkutsu Dachì          |

### Kata

Heian Sandan

### Kumite

Gohon – Kumite:

Attacco	Oi – Zuki Jodan	Oi- Zuki Chudan	Mae Geri
Parata	Age – Uke	Soto – Uke	Gedanbarai

Gyaku – Zuki Contrattacco dopo il 5. attacco