

## 7. Kyu da cintura gialla ad arancione

Sinistra = Hidari  
Destra = Migi

### Kihon

Ogni tecnica va eseguita 5 volte

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

### Kata

Heian Nidan

### Kumite

Gohon – Kumite:

Attacco      Oi – Zuki Jodan      Oi- Zuki Chudan

Parata      Age – Uke      Soto – Uke

Gyaku – Zuki Contrattacco dopo il 5. attacco