

Per **1° Dan**, 1° kyu il: _____ Ore totali _____ di allenamento e dall'ultimo esame _____

Eventualmente ore totali come insegnante _____ dal _____ al _____

I. **TESI**

- *le capacità*
- *le abilità*
- *la storia del karate italiano*
- *periodizzazione e contenuti Cadetti*
- *kata di libera composizione descrivere enbusen e bunkai*

II. **KIHON:**

1 FEDERALI _____

2 CLUB

1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10	11	12	13	14	15
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

R-V Se-To-Eq Se-To C S

T P K R E

III. **KATA:**

1. GEKISAI DAI ICH GEKISAI DAI NI (CONOSCENZA)
2. HEIAN SHODAN (Parate Indietro Attacchi Avanti)
3. HEIAN NIDAN (Dall'ultima Alla Prima)
4. HEIAN SANDAN (Tutto Indietro)
5. HEIAN YODAN (Parate Avanti Attacchi Indietro)
6. HEIAN GODAN (PARTENDO DALLA 2^a TECNICA ARRIVANDO ALLA PRIMA)
7. TEKKY SHODAN e conoscenza di Tekky nidan e sandan
8. BASSAI DAI
9. JION (CONOSCENZA)
10. KANKU DAI (CONOSCENZA)
11. TOMARI BASSAI
12. KATA DI LIBERA COMPOSIZIONE, N.° _____, NOME _____

ENBUSEN E BUNKAI SCRITTI E PRATICA: _____

IV. **KUMITE:** I 4 METODI DI COMBATTIMENTO LE 6 REGOLE_

S.T.	D.	C.	V.	P.	Z.
------	----	----	----	----	----

➤ **KATAKUMITE**

A.						
D.						

➤ **GOHON**

A.	D.
----	----

SURPLAS	FLUTTUAZIONE	LATERALI	CIRCOLARI	CAMBIO GUARDIA
---------	--------------	----------	-----------	----------------

➤ **INTERAZIONI OPPOSITIVE (JIU IPON)**

A.	D.
----	----

➤ **JIU**

A.	D.
----	----

GAMBE 9 - BRACCIA 3 - TATTICA in ATTACCO 4 - IN DIFESA 4

GESTI ARBITRALI : Valutazione:

Con Bandiere: