

Per **2° Dan**, 1° DAN il: _____ Ore totali _____ di allenamento e dall'ultimo esame _____
 Eventualmente ore totali come insegnante _____ dal _____ al _____

I. TESI

- *La famiglia*
- *La storia del karate dal 1867 al 1903*
- *Periodizzazione e contenuti "Junior"*
- *Kata di libera composizione enbusen e bunkai magari aggiungendo i mancanti a quello di 1° dan*

II. KIHON:

1 FEDERALI _____

2 CLUB

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

III. KATA: UNO A SCELTA ANCHE DALL'ULTIMA ALLA PRIMA TECNICA

1. ENPI R-V Se-To-Ea Se-To C S
2. HANGETSU T P K R E
3. BASSAISHO
4. KANKUSHO
5. GANKAKU
6. SOCHIN
7. JTTE
8. CHINTE
9. MEIKYO
10. JI'IN
11. KATA DI LIBERA COMPOSIZIONE, N.° _____, NOME _____
 ENBUSEN E BUNKAI SCRITTI E PRATICA: _____

IV. KUMITE: LE 6 REGOLE

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

➤ **KATAKUMITE**

A.
D.

A.
D.

A.
D.

A.
D.

A.
D.

A.
D.

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: