

Per **3° Dan**, 2° DAN il: _____ Ore totali _____ di allenamento e dall'ultimo esame _____

Eventualmente ore totali come insegnante _____ dal _____ al _____

I. TESI

- *Le emozioni*
- *La storia del karate dal 1904 al 1947*
- *Periodizzazione e contenuti "Senior"*
- *Kata di libera composizione enbusen e bunkai magari aggiungendo a quello di 2° dan le parti mancanti):*

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

- GOJIUSHIOSHO R-V Se-To-Eq Se-To C S
- GOJIUSHIHODAI T P K R E
- UNSU
- NIJUSHIHO
- KUSHANKU
- SEISAN
- CHINTO
- MATSUMURA BASSAI
- CHATANYARA KUSHANKU
- PAIKU
- 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.						

➤ *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: