

## 1° dan cintura nera



Almeno un anno dall'ultimo esame

### Kihon

1.	Sanbon-tzuki	av	5
2.	Age-uke gyaku-tzuki, Uchi-uke kizami-tzuki gyaku-tzuki, Soto-uke yoko-empi uraken-uchi gyaku-tzuki, Gedan-barai uraken-uchi gyaku-tzuki, Shuto-uke kizami-mae-geri nukite	ret	
3.	Mae-geri oi-tzuki gyaku-tzuki, Yoko-geri uraken-uchi gyaku-tzuki, Mawashi-geri gyaku-tzuki uraken uchi, Ushiro-geri uraken-uchi gyaku-tzuki	av	
4.	Sanbon-tzuki, Age-uke gyaku-tzuki, Mae-geri oi-tzuki yakutzuki	av ret av	
5.	Sanbon-tzuki, Soto-uke (ZE) yoko-empi uraken-uchi (KI) gyaku-tzuki (ZE), Ushiro-geri uraken-uchi gyaku-tzuki	av ret av	
6.	Mae-geri yoko-geri, Gedan-barai gyaku-tzuki, Mae-geri mawashi-geri gyaku-tzuki	av ret av	
7.	Shio tate-shuto gyaku-tzuki	sx, dx	
8.	Shio geri (mae, yoko, ushiro, mawashi; stessa gamba scendendo ad ogni calcio)	sx, dx	

## 1° dan cintura nera



[SEGUE]

### *Kumite*

Jiyu ippon kumite : jodan, chudan, mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri, ushiro-geri

Jiyu ippon kumite: jodan, chudan, mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri, ushiro-geri

applicazione tecnica Rentzoku Waza + applicazione strategia Tai No Sen

Jiyu Kumite: combattimento libero con controllo della tecnica

### *Kata*

A scelta della commissione: Kanku Dai, Bassai Dai

A scelta del praticante: Jion, Empi, Hangetsu

Due nuclei a scelta del tokui kata applicati in bunkai, formalmente e da difesa personale

### *Teoria*

Commento e riflessione scritta (almeno mezza cartella, circa 20-25 righe): il significato della cintura nera risultati e prospettive