

1° kyu (cintura marrone)



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 empi (age-empi in zentsu, yoko-empi in kiba, ushiro-empi in kokutsu)	sx, dx	

1° kyu (cintura marrone)



[SEGUE]

Kumite

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

Jiyu ippon kumite: jodan, chudan applicazione tecnica nidan henka e applicazione strategia Tai No Sen

Jiyu Kumite: attacchi solo di gambe con difesa e relativi contrattacchi

Kata

Kanku Dai

Un kata a scelta della commissione tra i precedenti (solo Omote)

Un nucleo di Heian yondan e godan applicato in Bunkai, formalmente e da difesa personale

Teoria

Commento e riflessione scritta (almeno mezza cartella, circa 20-25 righe) su uno dei 20 punti a scelta dei venti principi fondamentali del karate espressi dal maestro Funakoshi