

## 3° dan cintura nera



Almeno tre anni dall'ultimo esame

### Kihon

1.	Kizami-tzuki mae-geri oi-tzuki, Soto-uke gedan-barai uraken-uchi gyaku-tzuki, Mawashi-geri tzukiashi gyaku-tzuki	av ret av
2.	Tzukiashi gyaku-tzuki, Tzukiashi maeashi mawashi-geri gyaku-tzuki uraken-uchi	av av
3.	Mae-geri onagiashi mawashi-geri gyaku-tzuki urakenuchi, Kizami-tzuki gyaku-tzuki, Ushiro-geri uraken-uchi gyaku-tzuki, Tzukiashi maeashi mawashi-geri gyaku-tzuki	av ret av av
4.	Kizami-mae-geri kizami-tzuki gyaku-tzuki tzukiashi maeashi mawashi-geri, Mawashi-geri uramawashi-geri gyaku-tzuki uraken-uchi	av av
5.	Gedan-barai, Tzukiashi yokogeri keage, Gedan-barai gyaku-tzuki, Tzukiashi yoko-geri kekomi uraken-uchi gyaku-tzuki, Rotazione indietro 180° Tate-shuto jodan shuto-uchi, Ushiromawashi ashibarai oikomi (jodan) jigyaku-tzuki (chudan)	ret KI av KI ret ZE av ZE ret KI av

## 3° dan cintura nera



[SEGUE]

### *Kumite*

Jiyu Kumite: combattimento libero con controllo della tecnica

### *Kata*

Uno a scelta del praticante e uno della commissione : Gangaku, Bassai Sho, Meykio, Tekki Nidan

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

Un kata Sentei scelto dalla commissione

### *Teoria*

Lettura e commento di un testo a scelta tra:

- Funakoshi "I venti principi del Karate" [ed. Mediterranee]
- Deshimaru "Lo zen e le arti marziali" [ed. SE]