



PROGRAMA DE GRAUS

5è KYU

Cinturó groc infantil

Alumne/a:

REQUISITS

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Entrenar 3 mesos amb cinturó blanc/groc- Waza (tècniques)<ul style="list-style-type: none">• Tsuki waza: oi tsuki, tate tsuki• Uchi waza: tetsui uchi, shuto uchi• Uke waza: gedan barai, yodan age uke• Geri waza: oi geri, mawashi geri- Renzoku waza (combinacions)<ul style="list-style-type: none">• A1, A2, A3- Kata<ul style="list-style-type: none">• Neko ashi dachi dai ichi- Kumite<ul style="list-style-type: none">• Ippon kumite (combat a 1 pas i/o 1 tècnica) | <ul style="list-style-type: none">- Vocabulari<ul style="list-style-type: none">• Obi (cinturó)• Hai (sí)• Iie (no)• Rei (salutació)• Seiza (posició de genolls)- Història<ul style="list-style-type: none">• On es va originar el karate (a Okinawa)• Nom del nostre estil (shito-ryu)• Fundador del shito-ryu (Kenwa Mabuni)• Nom de la nostra escola (Saito-ha)• Nom del soke (Del Saito) |
|--|---|

Observacions:

Data examen:

Sensei:

Signatura:

RESULTAT