



PROGRAMA DE GRAUS

3r KYU

Cinturó verd infantil

Alumne/a:

REQUISITS

- Entrenar 4 mesos amb cinturó taronja/verd

- Waza (tècniques)

- Tsuki waza: 6
- Uchi waza: 6
- Uke waza: 6
- Geri waza: 6
- Dachi: 6

- Kata

- Pinan godan

- Kihon kata nijugo

- Kumite

- Jiyu ippon kumite (combat lliure a 1 tècnica)

- Tameshiwari

- Trencament amb geri 1 fusta de 0,7cm

- Dirigir un escalfament

- Història

- Què és Shuri-te? Art practicat a la ciutat Shuri, Okinawa. El va desenvolupar el Sensei Itosu
- Què és Naha-te? Art practicat a la ciutat de Naha, Okinawa. El va desenvolupar el Sensei Higaonna
- Què vol dir Budo? Camí marcial
- Què vol dir Soke? Mestre més alt d'un estil

- Vocabulari

- Kakato (taló)
- Sokuto (costat del peu)
- Shotei (palma de la mà)
- Hiraken (mà mig tancada, 2ns artells)
- Ippon ken (puny amb un artell)
- Suimasen (disculpi)

Observacions:

Data examen:

Sensei:

Signatura:

RESULTAT