



PROGRAMA DE GRAUS

5è KYU

Cinturó groc +14 anys

Alumne/a:

REQUISITS

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Entrenar 4 mesos amb cinturó blanc- Zenkutsu dachi dai ichi- Neko ashi dachi dai ichi- Pinan nidan + bunkai- Kihon kata tsuki- Goshin<ul style="list-style-type: none">• Preparar dos escenaris lliures- Tameshiwari<ul style="list-style-type: none">• Trencament lliure 1 fusta de 0,7cm- Kumite<ul style="list-style-type: none">• Gohon kumite (combat a 5 passos i/o 5 tècniques)- Preparació física<ul style="list-style-type: none">• Flexions: 30 seguides• Abdominals: 30" de planxa | <ul style="list-style-type: none">- Assistir continuadament a classe- Vestir correctament el dogi- Esforçar-se contínuament- Ser endreçat i tenir cura de les coses- Respectar els companys- Cordar-se correctament el cinturó- Vocabulari<ul style="list-style-type: none">• Soke (cap de l'escola)• Shihan (mestre de mestres)• Sensei (mestre)• Shidoin (assistent del mestre)• Sempai (alumne avançat)• Dojo (lloc on s'entrena)• Dogi o karategi (vestit d'entrenar)• 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