



## PROGRAMA DE GRAUS

4t KYU

Cinturó taronja +14 anys

Alumne/a:

### REQUISITS

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Entrenar 5 mesos amb cinturó groc</li><li>- Zenkutsu dachi dai ni</li><li>- Neko ashi dachi dai ni</li><li>- Kihon kata uke</li><li>- Pinan shodan + bunkai</li><li>- Goshin<ul style="list-style-type: none"><li>• Preparar 1 escenari lliure</li><li>• Preparar 1 escenari contra pal</li></ul></li><li>- Tameshiwari<ul style="list-style-type: none"><li>• Trencament lliure 1 fusta de 1,2cm</li></ul></li><li>- Kumite<ul style="list-style-type: none"><li>• Jiyu kumite (combat lliure, flexible i sense puntuació)</li></ul></li><li>- Preparació física<ul style="list-style-type: none"><li>• Flexions: 40 seguides</li><li>• Abdominals: 45'' de planxa</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Codi del karate-do<ol style="list-style-type: none"><li>1.- A partir d'ara entrenaré fidelment la força del meu cos i de la meva ment.</li><li>2.- Estic disposat a suportar un entrenament rigorós per assolir la meva meta.</li><li>3.- A mesura que la meva força augmenta, cultivaré un cor gentil.</li><li>4.- No utilitzaré la meva habilitat fora del dojo, excepte en les circumstàncies més extremes.</li><li>5.- En tot moment, tractaré d'evitar fer mal a una altra persona.</li><li>6.- No presumiré de la meva habilitat, ni la utilitzaré amb finalitats malicioses.</li><li>7.- Entrenaré amb esperit humil.</li></ol></li><li>- Vocabulari<ul style="list-style-type: none"><li>• Dachi (posició)</li><li>• Ohayogozaimasu (bon dia)</li><li>• Konnichiwa (bona tarda/hola)</li><li>• Arigato (gràcies)</li><li>• Ao (blau)</li><li>• Aka (vermell)</li><li>• Hajime (començar)</li><li>• Yame (parar)</li></ul></li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Observacions:

---

---

---

Data examen:

Sensei:

Signatura:

RESULTAT