



PROGRAMA DE GRAUS

3r KYU

Cinturó verd +14 anys

Alumne/a:

REQUISITS

- Entrenar 7 mesos amb cinturó taronja - Pinan sandan + bunkai - Pinan yondan + bunkai - Kihon kata nijugo - Tenshin happo - Goshin • Preparar 1 escenari lliure • Preparar 1 escenari contra ganivet - Tameshiwari • Trencament lliure 1 fusta de 2cm - Kumite • Shiai kumite (combat de competició, amb reglamentació) - Preparació física • Flexions: 50 seguides • Abdominals: 60'' de planxa	- 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