



PROGRAMA DE GRAUS

2n KYU

Cinturó blau +14 anys

Alumne/a:

REQUISITS

- Entrenar 9 mesos amb cinturó verd - Pinan godan + bunkai - Matsukaze - Kenpaku - Shiho tsuki no kata (6) - Hiji ate go ho - Kumite • Shiai kumite (2 combats de competició, reglamentat) - Tameshiwari • Trencament amb geri 1 fusta de 1,2cm - Goshin • Preparar 1 escenari lliure • Preparar 1 escenari contra 2 rivals - Preparació física • Flexions: 60 seguides • Abdominals: 90" de planxa	- Go do shin • Mai oblidaré l'esperit del primer dia • Mai oblidaré la cortesia i l'educació • Mai deixaré d'esforçar-me • Mai perdre el sentit comú • Mai pertorbaré l'harmonia - Dirigir l'escalfament - Conèixer les característiques principals dels estils Shito Ryu i Shotokan, així com dels seus fundadors.
---	--

Observacions:

Data examen:

Sensei:

Signatura:

RESULTAT