



## Esame per 7° Kyu ARANCIONE

Il candidato deve dimostrare l'acquisizione delle tecniche praticate durante le lezioni al Dojo JKA Sicilia per lo stile Shotokan , e dimostrarle successivamente secondo le linee di scuola tradizionale Karate della JKA Japan. Corretto atteggiamento ZANSHIN , KIME e KIAI quando necessario.

1. Conoscenza delle posizioni principali
2. Acquisizione di KIBA DACHI
3. Chudan OI Zuki con passo in avanti in Zenkutsu dachi
4. REN TSUKI Doppio Pugno
5. TETTSUI Pugno a Martello
6. Dimostrazione di parate e Calci sia da fermo che in movimento
7. GEDAN BARAI
8. AGE UKE
9. SOTO UKE
10. SHUTO UKE
11. UCHI UKE
12. MAE GERI
13. YOKO GERI
14. MAWASHI GERI

### KIHON :

1. CHUUDAN JUNZUKI-OI ZUKI (Avanzando)
2. JOUDAN AGEUKE (step back)
3. CHUUDAN SOTOUKE (Avanzando)
4. CHUUDAN UCHIUKE (step back)
5. KOUKUTSU SHUTOU UKE (Avanzando)
6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (Avanzando)
7. YOKOGERI KEAGE (in KIBA DACHI, dx e sx) (Avanzando)
8. YOKOGERI KEKOMI (in KIBA DACHI, dx e sx) (Avanzando)

KATA HEIAN NIDAN e KIHON IPPON KUMITE