

REGOLAMENTO "KENS#IN BOBO" (bambini / preagonisti) 2012

INDIVIDUALE FASCE: "A" 6/7; "B" 8/9; "C"10 /11; "D "12/13/14

- B/G KIHON:** 1) 5 passi Oizuki Jodan
2) indietro 5 passi Ageuke; ultimo Gyakuzuki
3) 5 passi Oizuki Chudan
4) indietro 5 passi Gedan barai; ultimo Gyakuzuki

KATA: Taikyoku - H 1 (a scelta dell'atleta)

- A/V KIHON:** 1) 5 passi Sambonzuki
2) indietro 5 passi (stesso braccio) Ageuke Soto uke - Gedan barai; ultimo Gyakuzuki
3) 5 passi Maegeri
4) indietro 5 passi Gedan barai ; ultimo Uraken Gyakuzuki

KATA: H 1 - H 2 - H 3 (a scelta dell'atleta)

- B/M KIHON:** 1) 5 passi Sambonzuki
2) indietro Uke Kime come 1° Dan (Soto uke solo Gyakuzuki - Shutouke solo Nukite)
3) 2 Maegeri - 2 Yokogeri (mawate) - 2 Mawashigeri - 2 Ushirogeri

KATA: H 2 - H 3 - H 4 - H 5 (a scelta dell'atleta)

- N KIHON:** 1) programma di 1° Dan (senza Nidan Henka)

KATA: BD / KD (a scelta dell'atleta)

COPPIE FASCE: "A" 6/7/8; "B" 9/10/11; "C "12/13/14

- B/G KIHON:** 1) 5 passi Oizuki Jodan
2) indietro 5 passi Ageuke; ultimo Gyakuzuki
3) 5 passi Oizuki Chudan
4) indietro 5 passi Gedan barai; ultimo Gyakuzuki

KUMITE: 1) 5 attacchi Jodan; Uke 5 Ageuke ultimo Gyakuzuki (si invertono i ruoli)
2) 5 attacchi Chudan; Uke 5 Gedan Barai; ultimo Gyakuzuki (si invertono i ruoli)

- A/V KIHON:** 1) 5 passi Sambonzuki
2) indietro 5 passi (stesso braccio) Ageuke Soto uke - Gedan barai ultimo Gyakuzuki
3) 5 passi Maegeri
4) indietro 5 passi Gedan barai ; ultimo Uraken Gyakuzuki

KUMITE: 1) 5 attacchi Sambonzuki; Uke 5 volte Ageuke - Sotouke - Gedan barai
ultimo Gyakuzuki (si invertono i ruoli)
2) 5 attacchi di Maegeri; Uke 5 Gedan barai ;ultimo Uraken Gyakuzuki (si invertono i ruoli)

- B/M KIHON:** 1) 5 passi Sambonzuki
2) indietro Uke Kime come 1° Dan (Soto uke solo Gyakuzuki - Shutouke solo Nukite)
3) 2 Maegeri - 2 Yokogeri (mawate) - 2 Mawashigeri - 2 Ushirogeri

KUMITE: 1) Kihon Ippon Kumite (da Kamae dx e sx) - 1 Jodan o 1 Chudan; 1 Maegeri o 1 Mawashigeri

- N KIHON:** 1) programma di 1° Dan (senza Nidan Henka)

KUMITE: 1) Jiyu Ippon Kumite regolamento come cadetti



© KENSHIN BOBO