



NIN DO KAI - Karate do Goju Ryu - Argentina

Programa oficial de graduaciones de kyu

3ro a 2do KYU (MARRÓN) TIEMPO 9 MESES

A) KIHON

Heiko Dachi hidari: (Sanbon)

(Desde Heiko Dachi dando un paso como en el kata Shisochin)

- 1) Gyaku Nukite - Kake Uke (Shisochin)
- 2) Gyaku Tsuki - Kote Uke (Sanseru)

Zenkutsu Dachi: (Sanbon con mawate)

- 1) Nidan Tsuki (Gyaku Tsuki - Choku Tsuki - kamae)
- 2) Rensoku Tsuki (Gyaku Tsuki - Choku Tsuki - Gyaku Tsuki - Kamae)
- 3) Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki - Mawashi Geri
- 4) Mae ashi Geri - Gyaku Tsuki - Mawashi Geri

Tenshin

Tori (Zenkutsu Dachi)	Uke (Heiko Dachi)
1) Oi Tsuki Migi	Tenshin en Heiko kamae a 45° con Hiki Uke y Giaku Tsuki (por fuera)
2) Mae Geri	Tenshin en Heiko kamae a 45° Nagashi gedan y Mae Ashi Geri Gedan (por dentro)
3) Oi Tsuki	Tenshin en Neko ashi Dachi a 45° con Hiki Uke y Mawashi Geri (por fuera)
4) Mae Geri	Tenshin en Zenkutsu Dachi (con cadera hacia atrás) Bloquea Gyaku Nagashi Uke y contragolpea Kizami Tsuki

B) KUMITE

- 1) Rensoku Kumite (2-1-1)
- 2) Kumite Bunkai

C) KATA

- 1) Seiunchin (Bunkai)
- 2) Shisochin (por tiempo)