



NIN DO KAI - Karate do Goju Ryu - Argentina

Programa oficial de graduaciones de kyu

6to a 5to KYU  (VERDE) TIEMPO 6 MESES

A) POSTURAS

1) Renoji Dachi

B) KIHON

En Neko Ashi Dachi (Sanbon con Tenshin 45°)

1) Hiki Uke

En Heiko Dachi (Sanbon con Tenshin 45°)

1) Hiki Uke

Zenkutsu Dachi (Sanbon con mawate)

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1) Gedan Uchi Barai | 3) Hiji age Uchi Jodan |
| 2) Hiji Jodan Ate | 4) Kansetsu Geri |

Neko Ashi Dachi (Sanbon)

- | | | |
|--------------|---------------|------------------|
| 1) Koken Uke | 2) Shotei Uke | 3) Mae Ashi Geri |
|--------------|---------------|------------------|

Yokomuki Shiko Dachi (Sanbon)

1) Oi Tsuki

Naname Shiko Dachi (Sanbon)

1) Gedan Barai

Heiko Dachi (Sanbon)

- | | | |
|-------------|-------------------|----------------|
| 1) Hiki Uke | 2) Jodan Uchi Uke | 3) Gyaku Tsuki |
|-------------|-------------------|----------------|

C) KUMITE

- 1) Kumite Bunkai
- 2) Ippon Kumite
- 3) Sandan Gi (lineal y cambiando de Kamae)

D) KATA

- 1) Gekisai Dai Ichi
- 2) Gekisai Dai Ni
- 3) Saifa (por tiempos)