



NIN DO KAI - Karate do Goju Ryu - Argentina

Programa oficial de graduaciones de kyu

2do a 1er KYU  (MARRÓN) TIEMPO 12 MESES

A) KIHON

Todo lo anterior

B) KUMITE

1) Sandan Gi Lineal:

Tori

- a) Jodan oi Tsuki
- b) Chudan oi Tsuki
- c) Gedan oi Tsuki

Uke

- Jodan Ko Uke
- Chudan Kake Uke
- Gedan Shotei Barai

C) KATA

- 1) Seiunchin (libre)
- 2) Shisochin (Bunkai)
- 3) Sanseru (por tiempo)

D) KUMITE RANDORI

- 1) (Lento controlado haciendo énfasis en la técnica)

E) Hojo Undo (ejercicios suplementarios)

- 1) Chi Ishi
- 2) Nigiri Game
- 3) Kongo Ken