



# NIN DO KAI - Karate do Goju Ryu - Argentina

Programa oficial de graduaciones de kyu

## 5to a 4to KYU (AZUL) TIEMPO 6 MESES

### A) KIHON

#### En Naname Shiko Dachi (Sanbon con mawate)

- 1) Jodan age Uke - Gyaku Tsuki
- 2) Chudan yoko Uke - Gyaku Tsuki
- 3) Gedan Barai- Gyaku Tsuki

#### En Zenkutsu Dachi (Sanbon con mawate)

- 1) Hiji Jodan ate - Gyaku Tsuki
  - 2) Mae Geri- Mae ken Tsuki - Gyaku Tsuki
  - 3) Nidan Geri (**Oi Mae Keage Geri Gedan - Mae Keage Geri Jodan**) \*
  - 4) Nidan Geri (**Oi Mae Keage Geri Jodan - Mawashi Geri**) \*
- \* = (Con la misma pierna)

### B) KUMITE

- 1) Sandan Gi (Lineal con Suri Ashi y cambio de Kamae)
- 2) Kumite Bunkai (La forma, pero con mejor técnica)
- 3) Ippon Kumite

### C) KATA

- 1) Gekisai Dai Ichi (Bunkai)
- 2) Gekisai Dai Ni (Bunkai)
- 3) Saifa (libre)