



NIN DO KAI - Karate do Goju Ryu - Argentina

Programa oficial de graduaciones de kyu

9no a 8vo KYU  (VIOLETA PUNTA AMARILLA) TIEMPO 3 MESES

A) POSTURAS

- 1) Sanchin Dachi
- 2) Hachiji Dachi
- 3) Neko ashi Dachi
- 4) Han zenkutsu Dachi

B) KIHON En Zenkutsu Dachi (Sanbon hacia adelante y hacia atrás)

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

En Heiko Dachi: (en el lugar)

- 1) Hiki Uke
- 2) Mawashi Uke (lento)

En Zenkutsu Dachi: (en el lugar)

- 1) Mae Geri
- 2) Mawashi Geri

C) KUMITE

- 1) Sanbon Kumite * *(derecho) Ambos comienzan en Hidari Kamae (pierna izq. Adelante)
- 2) Sandan Kumite * Tres pasos, vuelven a Kamae y retroceden.

D) KATA

- 1) Gekisai Dai Ni (por tiempo)