



NIN DO KAI - Karate do Goju Ryu - Argentina

Programa oficial de graduaciones de kyu

7mo a 6to KYU (NARANJA) TIEMPO 6 MESES

A) TENSIN

- 1) Neko ashi Dachi (con Tenshin lateral a 45°)
- 2) Heiko Dachi (con Tenshin lateral)
- 3) Heiko Dachi (con Tenshin lateral a 45°)
- 4) Heiko Dachi (hacia atrás, alterna los pies)
- 5) Heiko Dachi (rotar s/ metatarso de un pie y a cadera)

B) KIHON

En Zenkutsu Dachi (Sanbon con mawate)

- 1) Nihon Tsuki (oi - gyaku Tsuki - Volver a Kamae)
- 2) Sanbon Tsuki (oi Tsuki - gyaku Tsuki - choku Tsuki - Volver a Kamae)
- 3) Mae Geri - Gyaku Tsuki
- 4) Gyaku Hiki Uke (En el lugar) - Mae Geri
- 5) Mae Geri - Empi - Uraken - Gedan Barai - Gyaku Tsuki (Volver a Kamae)

En Heiko Dachi: (Sanbon con Naote (camina hacia adelante y retrocede))

- | | | |
|--------------------|--------------------|------------------|
| 1) Oi Tsuki | 2) Gyaku Tsuki | 3) Jodan age Uke |
| 4) Chudan yoko Uke | 5) Chudan Uchi Uke | 6) Gedan Barai |

En Zenkutsu Dachi: (en el lugar)

Mae Geri (Keage - Kekomi) Mawashi Geri Yoko Geri

C) KUMITE

- 1) Sandan Gi (tres pasos-Jodan-chudan-gedan)
- 2) Kihon Ippon Kumite: (avisa la altura y trabajan con velocidad)

D) KATA

- 1) Gekisai Dai Ichi (Libre)
- 2) Gekisai Dai Ni (Libre)