




NIN DO KAI - Karate do Goju Ryu - Argentina

Programa oficial de graduaciones de kyu

10mo a 9no KYU  (VIOLETA) TIEMPO 3 MESES

A) SALUDOS TRADICIONALES

B) POSTURAS

- 1) Musubi Dachi
- 2) Heiko Dachi
- 3) Shiko Dachi
- 4) Zenkutsu Dachi

C) KIHON

En Heiko Dachi: (en el lugar)

- 1) Jodan Age Uke
- 2) Chudan Yoko Uke
- 3) Chudan Uchi Uke
- 4) Gedan Barai
- 5) Choku Tsuki (Jodan, chudan, gedan)

En Zenkutsu Dachi: (paso adelante y paso atrás)

- 1) Jodan oi Tsuki - Jodan age Uke
- 2) Chudan oi Tsuki - chudan yoko Uke
- 3) Gedan oi Tsuki - gedan Barai

En Zenkutsu Dachi: (en el lugar)

- 1) Mae Geri

D) KUMITE (Ippon Yakusoku Kumite)

Nota: Ataca con mano derecha, bloquea con mano derecha.

Tori (Zenkutsu Dachi) - Uke (Heiko Dachi)

- | | | |
|--------------------|---|-----------------------------|
| 1) Oi Tsuki Jodan | - | Jodan age Uke-Gyaku Tsuki |
| 2) Oi Tsuki chudan | - | Chudan yoko Uke-Gyaku Tsuki |
| 3) Oi Tsuki gedan | - | Gedan Barai-Gyaku Tsuki |

E) KATA

- 1) Gekisai Dai Ichi (por tiempo)