



NIN DO KAI - Karate do Goju Ryu - Argentina

Programa oficial de graduaciones de kyu

8vo a 7mo KYU (AMARILLO) TIEMPO 6 MESES

A) POSTURAS

- 1) Heisoku Dachi
- 2) Sagi Ashi Dachi

B) KIHON En Neko Ashi Dachi (Sanbon hacia adelante y hacia atrás)

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

En Zenkutsu Dachi: (Rensoku Sanbon hacia adelante y hacia atrás)

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

En Zenkutsu Dachi (Sanbon con Mawate)

- 1) Mae Geri
- 2) Mawashi Geri

C) KUMITE

- 1) Sanbon Kumite (derecho)* y (cruzado)+
- 2) Sandan kumite (derecho)* y (cruzado)+

+ = Derecho Ambos comienzan en Hidari Kamae (Pierna izquierda adelante)
***** = Cruzado Tori comienza en Hidari Kamae y Uke en Migi Kamae (Gyaku kamae)
Jodan, chudan, gedan.

- 3) Kihon Ippon Kumite: ataque lento repite a velocidad.

D) KATA

- 1) Gekisai Dai Ichi (por tiempo)
- 2) Gekisai Dai Ni (por tiempo)