

<p>1. DARUMA TAISO</p> <p>Ginnastica preparatoria (10 min)</p>	<p>2. SHU HOJO UNDO</p> <p>Pratica dei fondamentali</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Seiken Tsuki, Shuto Uchi b. Kekomi, Yoko Sokkuto Geri, Ashi Barai c. Jodan Uke, Chudan Uke, Chudan Tate Uke, Gedan Uke, Sukui Uke, etc. d. Combinazioni di tecniche e. Posizioni: Sanchin Dachi, Zen Kutsu Dachi, Shiko Dachi
<p>3. IRIKUMI</p> <p>Propedeutica al combattimento</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Irikumi I (Shiko Dachi – sul posto) b. Irikumi II (Parate con un solo braccio – in movimento) c. Irikumi III (Parate con due braccia – in movimento) 	<p>4. KAKARI GEIKO</p> <p>Pratica ai colpitori</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Kakari Geiko I (colpitori - a coppie) b. Kakari Geiko II (colpitori – uno a tre)
<p>5. KIGU HOJO UNDO</p> <p>Allenamento agli attrezzi e ai colpitori</p> <ul style="list-style-type: none"> - sacco - guanti focali - pao e colpitori 	<p>6. SHIAI KUMITE</p> <p>Combattimento agonistico (con armature)</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Un contendente attacca b. Combattimento libero c. Competizione Shiai Kumite
<p>7. KARATE KATA</p> <p>Forme tradizionali del Karate</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Kata Dai Ichi b. Kata Dai Ni c. Gekisai Dai Ichi 	<p>8. AUTODIFESA</p> <p>Tecniche e strategia della difesa personale</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Tecniche dei Kiso Kumite b. Tecniche dei Jissen Kumite c. Tecniche di autodifesa sul posto