



Seido Karate Italy

“La tecnica prima della forza, lo spirito prima della tecnica.”

Kaicho T. Nakamura

MANUALE



誠道塾

**Via Amendola 40
Sesto Fiorentino – Firenze
www.seidoitaly.com**

INDICE

▲ La filosofia Seido	pag. 2
▲ Storia del Seido Karate	pag. 6
▲ Storia del Seido Karate Italy	pag. 9
▲ Regole e norme di comportamento	pag. 11
▲ Vocaboli generali	pag. 13
▲ Programma di cintura Bianca	pag. 17
▲ Programma di cintura Blu	pag. 19
▲ Programma di cintura Blu Av.	pag. 21
▲ Programma di cintura Gialla	pag. 22
▲ Programma di cintura Gialla Av.	pag. 23
▲ Programma di cintura Verde	pag. 24
▲ Programma di cintura Verde Av.	pag. 25
▲ Programma di cintura Marrone	pag. 26
▲ Programma di cintura Marrone Av.	pag. 27
▲ Riepilogo date promozioni	pag. 28

LA FILOSOFIA SEIDO

Il Seido Karate-do è una forma di Karate tradizionale giapponese, fondato ufficialmente il **15 ottobre 1976 da Kaicho Tadashi Nakamura** a New York City, negli Stati Uniti d'America.

La World Seido Karate Organization è una organizzazione mondiale presente in vari paesi come Australia, Nuova Zelanda, India, Giappone, Sudafrica, Inghilterra, Polonia, Italia.

La qualità dell'istruzione dedicata agli allievi è fondamentale ed è basata sul progressivo sviluppo della capacità fisica, aerobica e di flessibilità motoria. Uno degli obiettivi principali del Seido Karate-do è quello di accrescere una forte mente, corpo e spirito, necessari a mantenere una buona salute, conoscere meglio se stessi e creare un proprio codice morale nel tempo.

Questo significa un miglioramento nella vita di tutti i giorni, in ogni ambiente, all'interno della società in cui viviamo. Un fine questo che si realizza con l'integrazione della pratica della meditazione Zen.

Il Seido Karate-do si basa sull'inseparabilità dello Zen con il Karate. Non è un'idea nuova ma un ritorno alle vere origini delle Arti Marziali. La meditazione Zen non è una religione, ma una meditazione seduta e

tranquilla, una filosofia di vita, parte essenziale dell'allenamento fisico.

Ogni studente del Seido Karate-do rappresenta un membro della famiglia che si costituisce, nessuno si allena da solo, ma con gli altri ed attraverso gli altri si realizza pienamente lo spirito del Seido Karate-do. Non c'è né agonismo né competizione, ma genuina collaborazione.



Il Seido Karate-do si fonda su tre principi fondamentali: **Amore, Rispetto ed Obbedienza**, che sono rappresentati nei tre cerchi dello stemma World Seido Karate Organization cucito sul braccio sinistro, che riproduce il fiore dell'albero del susino giapponese, simbolo della famiglia Nakamura.



L'altro ideogramma giapponese posizionato sul Gi (Kimono), all'altezza del cuore, si legge **Seido Juku** e significa luogo speciale, luogo disciplinato, luogo spirituale. Indicando con luogo il Dojo, ovvero il posto dove si pratica l'Arte.

Rispetto:

Se rispettiamo davvero il nostro prossimo, lo tratteremo inevitabilmente con cortesia ed equanimità. È quando non abbiamo rispetto per gli altri che ci arrabbiamo con loro e ci impegnamo in azioni

distruttive. Tutto ciò è collegato alla mancanza di rispetto per noi stessi. Il Karate, attraverso la pratica della meditazione Zen, ci fa guardare dentro di noi, imparando a vedere senza attaccamento o desiderio di possesso, tutto ciò che ci circonda per quello che è realmente.

Amore:

Nella società in cui viviamo la parola amore è la più utilizzata, ma anche quella dal significato più incompreso e/o frainteso. Non ci può essere amore senza rispetto, per cui i due concetti sono collegati. Il primo amore dovrebbe essere per i nostri genitori, che sono anche i nostri primi maestri. Questo sentimento dovrebbe nascere dal rispetto che proviamo nei loro confronti per tutto il sacrificio e la sofferenza che hanno dovuto affrontare per il nostro benessere. Inoltre l'amore fondato sulla compassione genuina per gli altri è un sentimento che dovremmo coltivare liberamente. Così facendo potremmo offrire e condividere tutto, senza aver bisogno di attaccarsi a niente. Le nostre mani posso essere vuote. Infatti Karate-do significa la Via della mano vuota.

Obbedienza:

Nel suo aspetto più semplice significa obbedire alle regole ed ai regolamenti del Dojo e dell'Organizzazione. Ciò non è dettato da una cieca e militaresca impostazione mentale, ma nasce dall'impegno di voler conoscere se stessi tramite

l'allenamento. L'obbedienza ci stimola a conservare l'umiltà e tenere sotto controllo il proprio ego. Dovremmo inoltre obbedire alle leggi della nostra comunità, i Samurai amavano la rettitudine e la giusta azione. Moralmente ed eticamente dovremmo allenarci a trovare il giusto modo di agire in ogni situazione.

Ogni Dojo del Seido Karate-do deve essere un luogo sicuro per chiunque voglia allenarsi ed imparare, al di sopra delle diversità dovute all'età, al sesso o allo stato di salute.

L'auspicio è quello che tramite la pratica, ogni studente possa arricchire la propria vita personale e portare un contributo maggiore alla propria comunità. Lo studio del Karate-do non dovrebbe limitarsi all'allenamento individuale, ma dovrebbe estendersi alla capacità di prendersi cura di coloro che sono meno fortunati.

Al Seido tutti noi ci alleniamo come una famiglia. Coloro che possiedono di più dovrebbero condividere con gli altri consigli ed incoraggiamenti. La vera sfida è con noi stessi, tutto ciò di cui abbiamo bisogno è dare del nostro meglio in ogni momento.

STORIA DEL SEIDO KARATE

Kaicho Tadashi Nakamura iniziò a praticare Karate nel 1953 sotto l'insegnamento del Maestro Masutatsu Oyama, diventando la cintura nera più giovane del Giappone. Nel 1961, all'età di 19 anni, debuttò sulle scene delle competizioni conquistando il primo posto nella All-Japan Student Open Karate Championship. Di seguito iniziò ad insegnare al Camp Zone, una base militare americana vicino a Tokyo ed allenò il prestigioso Toho Medical University Karate Team.

Nel 1962, mettendo al tappeto il campione Tailandese di Tai-boxe in un incontro che avrebbe determinato quale nazione aveva l'Arte Marziale superiore, diventò un eroe nazionale. Dopo il successo continuò nella pratica arrivando a conseguire il settimo Dan e l'incarico di Capo Istruttore nella sede centrale del Kyukushin a Tokyo.

Nel 1966 il Maestro Oyama lo ritenne il migliore studente che avrebbe potuto portare lo spirito del Kyukushin negli Stati Uniti, cosicché Nakamura si trasferì a New York City.

L'inizio fu duro, con pochi studenti la scuola stentava a decollare, l'ambientazione ad un nuovo stile di vita e l'apprendimento di una nuova lingua molto diversa dal Giapponese, non resero le cose più facili. Ma

poi, grazie alla sua perseveranza nell'insegnamento e alla vittoria di diversi combattimenti che si trovò a dover disputare, accentuando sfide di altri Maestri già presenti sul territorio con le loro scuole a cui il nuovo stile non rimaneva particolarmente simpatico, le cose presero velocemente una piega migliore.

Nel 1971 fu fondato il Kyukushin Nord America Honbu, sede centrale di altre 30 scuole di Kyukushin affiliate, di cui Nakamura era il Presidente.

In questo periodo Nakamura si rese conto però, che tutte le sue responsabilità lo stavano allontanando troppo spesso dai suoi studenti. Intanto sembrava che il Maestro Oyama fosse più interessato alla crescita della popolarità del Kyukushin, che della qualità dell'allenamento e dell'istruzione. Molte delle scuole affiliate americane non erano nemmeno mai state visitate ed osservate, esistevano solo nel nome e nonostante ciò erano chiamate Kyukushinkai.

Fu così che nel 1976 Nakamura arrivò a dare le dimissioni dal Kyukushinkai fondando la sua nuova Organizzazione. L'atto scatenò una veemente reazione diffamatoria dal Giappone, dove il Maestro Oyama arrivò addirittura a bandire Nakamura dal mondo delle Arti Marziali. L'allievo prediletto adesso veniva disegnato come il peggior traditore e fu proprio in questo clima che nel febbraio del 1977 Nakamura fu

ferito da un colpo di pistola esploso da un ignoto in un parcheggio di Manhattan.

Kaicho Nakamura non si fece scoraggiare e continuò a praticare ed insegnare. Prendendo spunto da un testo degli anni dell'Università Chuyo (The Middle Path) fondò il suo nuovo stile con il nome di SEIDO, che significa Via Sincera. Il credo che Kaicho prese come fondamento del Seido Karate-do era semplice: **“La sincerità è la Via del paradiso, seguirla con sincerità è la Via dell'umanità.”**

Il Seido Karate-do è basato sulla profonda comprensione dell'aspetto spirituale del Karate, è ciò che Kaicho chiama Ningen Karate, ovvero il volto umano del Karate.

Nel corso degli anni la World Seido Karate Organization ha ricevuto innumerevoli riconoscimenti di ammirazione, rispetto e ringraziamento per l'opera portata avanti dalla scuola da illustri personaggi pubblici e famosi, come il Presidente Clinton, il Vice Presidente Al Gore, il Presidente Nelson Mandela, il Segretario Generale delle Nazioni Unite Boutros Boutros-Ghali e tanti altri.

La scuola di Honbu di New York City è una delle scuole di karate più grandi del mondo, che offre un programma di studio passo per passo per rafforzare il corpo, la mento e lo spirito, in un approccio unico che

rende il Seido Karate-do accessibile a uomini e donne di tutte le età ed abilità.

STORIA DEL SEIDO KARATE ITALY

Nell'agosto del 1991 un giovane senpai Shodan Vincent Macagnone, da alcuni anni trasferitosi a Sesto Fiorentino da New York City, dove è nato e cresciuto allenandosi alla scuola di Kaicho Nakamura, decise di iniziare ad insegnare lo stile Seido ad un pugno di ragazzi, che erano rimasti affascinati da questa idea tradizionale dell'Arte Marziale.

Dopo alcuni mesi in cui le classi si svolgevano in uno spiazzo all'aperto nei pressi di Monte Morello, senpai Vincent trovò degli orari in una palestra di Prato e successivamente in un'altra a Calenzano.

Anche se progressivamente gli allievi aumentavano, la filosofia del Seido Karate-do si scontrava con l'ambiente di una classica palestra. La necessità di avere un vero Dojo si diffondeva velocemente anche negli studenti più giovani di cintura, cosicché nel settembre del 1994 fu aperto il primo Dojo della World Seido Karate Organization Italy, ufficialmente riconosciuto dalla Sede principale di Honbu.

Negli anni che seguirono la dedizione alla pratica e all'insegnamento da parte delle cinture che crescevano

non vacillò mai, anche se le vicissitudini portarono la scuola ad alternare momenti di sviluppo a momenti di vera difficoltà.

Nel 2005 a causa dello sfratto la scuola perse la propria sede e fu costretta a trasferirsi di nuovo in una palestra, questa volta di Campi Bisenzio. Ciò dovuto anche al fatto che il fondatore Vincent era stato costretto a tornare a vivere a New York City per necessità lavorative. In tutti questi anni fino al presente compreso, le varie persone che si sono susseguite a gestire la scuola lo hanno sempre fatto come hobby, mantenendo il loro lavoro per vivere.

Nel 2006 la scuola deve nuovamente affrontare un trasferimento e apre le proprie classi presso una palestra di Sesto Fiorentino.

Finalmente nel 2010, grazie ancora alla spinta di alcuni allievi che bramando un proprio Dojo dove sviluppare il Karate anche fuori dai soli spazi di allenamento, fu aperta la nuova ed attuale sede in Via Amendola a Sesto Fiorentino, al primo piano di un capannone.

Infine all'inizio del 2014 anche Junshihan Vincent, che non aveva mai perso i contatti con gli studenti italiani, ha fatto rientro in maniera definitiva e permanente dagli Stati Uniti nel bel paese.

REGOLE E NORME DI COMPORTAMENTO

Intanto è opportuno dare alcune indicazioni per comprendere meglio quanto di seguito elencato. Con Dojo si indica tutta la struttura della scuola, quindi il termine comprende anche le scale d'ingresso, il corridoio, entrambi gli spogliatoi, il banco e l'ufficio. Mentre con lo spazio di allenamento e pratica si indica l'area specifica dove si svolgono le classi.

Arrivando in Dojo si salgono le scale, giunti al piano ci si inchina (Rei) dicendo semplicemente Osu a voce moderata senza disturbare l'eventuale classe in corso. Il rispetto delle regole non deve essere ostentato per farlo vedere agli altri, ma deve essere un metodo per noi stessi di essere presenti qui ed ora.

Nel corridoio si devono togliere eventuali giacchetti e capelli e si deve lasciare le scarpe in maniera ordinata negli appositi spazi.

Al desk (Banco) si registra la presenza nelle classi alle quali si parteciperà, dopodiché si accede agli spogliatoi dove ci si cambia, mantenendo un timbro di voce pacato. **All'interno del Dojo i telefoni cellulari devono essere immediatamente silenziati.** In prossimità dell'accesso alla zona di allenamento, rivolti verso Shinzen, inchinarsi (Rei) e dire Osu.

Nella zona di allenamento non è permesso né bere né mangiare, comprese gomme o caramelle, e vi si accede senza anelli, collane, orecchini o altri ornamenti.

Uscendo dalla zona di allenamento si ripete l'inchino rivolti a Shinzen pronunciando Osu e di nuovo prima di scendere le scale per uscire sempre a voce moderata.

La parola Osu viene usata in tantissime situazioni, le più frequenti sono quando viene dato un comando oppure si incrocia una cintura più alta, in particolar modo cinture nere, dove oltre all'Osu si fa seguire il grado Senpai, Sensei, Kyoshi, Junshihan ecc.

Si evidenzia inoltre l'importanza di mantenere una decorosa igiene personale e del proprio Gi (Kimono), oltre a cercare di mantenere pulite le zone comuni del Dojo. In particolare, visto che l'accesso alla zona spogliatoi avviene senza scarpe, è opportuno dopo la doccia asciugarsi all'interno della stessa zona doccia.

La cintura non va mai lavata, visto che riporta la storia del tuo allenamento.

Gli armadietti presenti vicino agli ingressi agli spogliatoi sono di utilizzo gratuito solo esclusivamente per il periodo dello svolgimento dell'allenamento. Chi volesse utilizzarli in maniera continuativa, può affittarli presso il desk (banco).

Nel caso si arrivi in ritardo e la classe a cui si vuole partecipare sia già iniziata, dopo essersi cambiati velocemente, bisogna mettersi all'ingresso della zona di allenamento in posizione di Zazen (seduti) e dire Osu chiudendo gli occhi (Mokuso). Attendere il comando dell'istruttore per aprire gli occhi (Mokuso Yame) e gli ordinativi successivi per entrare in classe.

VOCABOLI GENERALI

Kaicho (Gran Maestro)	Jun Shihan (Kari 6° Dan)
Nidaime (Successore)	Seishi (5° Dan >80 anni)
Hanshi (8° Dan)	Kyoshi (5° Dan)
Shuseki Shihan (7° Dan)	Sensei (4° Dan)
Sei Shihan (6° Dan)	Senpai (1°,2°,3° Dan)

- **SHIN ZEN** è il tempio sopra all'ideogramma attaccato al muro ed è il centro simbolico e cerimoniale del Dojo. Non ha nessun significato religioso.
- **SEIDO JUKU** è l'ideogramma attaccato al muro sotto lo Shin Zen e significa luogo speciale, disciplinato, luogo spirituale
- **NI REI** significa inchinarsi a...
- **OTAGAI** significa tutti
- **MOKUSO** significa occhi chiusi
- **KUMITE** significa combattimento
- **KIAI** è il grido di spirito

- **KATA** significa forma (complesso di tecniche)
- **KARATE** significa mano vuota
- **KAMAETE** significa entrare in posizione
- **JODAN** significa alto
- **IBUKI** è una respirazione profonda
- **HIDARI** significa sinistra
- **HAJIME** significa iniziare
- **GYAKU** significa al contrario
- **GI** significa uniforme di allenamento
- **GEDAN** significa basso
- **DOJO** significa scuola
- **DACHI** significa posizione
- **CHUDAN** significa medio
- **YAME** significa terminare
- **MAWATE** significa girarsi
- **MIGI** significa destra
- **MOROTE** significa doppio
- **NAORE** significa ritornare in posizione
- **OBI** significa cintura
- **SANBON** significa tre volte
- **SOTO** significa da fuori
- **UCHI** significa da dentro
- **TSUKI** significa pugno
- **UKE** significa parata
- **YAME** significa stop
- **YOI** significa prepararsi

I Numeri in giapponese

1	Ichi	11	Ju Ichi
2	Ni	20	Ni Ju
3	San	30	San Ju
4	Chi (Yon)	40	Yon Ju
5	Go	50	Go Ju
6	Roku	60	Roku Ju
7	Shichi (Nana)	70	Shichi Ju
8	Hachi	80	Hachi Ju
9	Ku	90	Ku Ju
10	Ju	100	Hyaku

Armi del corpo

Haito	interno della mano a taglio
Hiji	gomito
Nukite	punta delle dita con mano a coltello
Seiken	nocche frontali
Shotei	palmo della mano
Shuto	esterno della mano a taglio
Tettsui	esterno della mano a martello
Uraken	rovescio delle nocche
Chusoku	pianta alta del piede
Haisoku	collo del piede
Hiza	ginocchio
Kakato	tallone
Sokuto	taglio esterno del piede
Teisoku	pianta centrale del piede

Gradi delle cinture

Bianca	10° Kyu	Shodan	1° grado
Bianca Av.	9° Kyu	Nidan	2° grado
Blu	8° Kyu	Sandan	3° grado
Blu Av.	7° Kyu	Yondan	4° grado
Gialla	6° Kyu	Godan	5° grado
Gialla Av.	5° Kyu	Rokudan	6° grado
Verde	4° Kyu	Shichidan	7° grado
Verde Av.	3° Kyu	Hachidan	8° grado
Marrone	2° Kyu	Kudan	9° grado
Marrone Av.	1° Kyu	Judan	10° grado

Programma Cintura BIANCA

Tecniche offensive di mano

Seiken jodan tsuki	pugno diretto alla faccia
Seiken chudan tsuki	pugno diretto allo stomaco
Seiken gedan tsuki	pugno diretto ai genitali
Seiken sanbon tsuki	serie di tre pugni precedenti
Seiken morote tsuki	doppio pugno diretto
Seiken sanbon morote tsuki	
Seiken ago tsuki	jab di base direzione mento
Seiken awase tsuki	doppio pugno alto e basso
Seiken oi tsuki	pugno gamba anteriore
Seiken gyaku tsuki	pugno gamba posteriore
Uraken shomen uchi	dorso della mano al volto
Uraken sayu uchi	dorso della mano lateralmente
Uraken furi uchi	dorso della mano ai genitali
Shuto gammen uchi	colpo circolare a taglio mano
Shuto sakotsu uchi	colpo dall'alto a taglio mano laterale alla tempia con mano
Shuto uchi uchi	laterale alla tempia con mano
Nukite	punta della dita mano aperta
Shotei	diretto con palmo della mano

Posizioni del corpo

Zenkutsu dachi
 Sanchin dachi
 Kiba dachi
 Fudo dachi
 Heiko dachi
 Re dachi

Tecniche difensive di mano

Gedan barai	parata bassa con mano da orecchio
Jodan uke	parata alta con braccio a tetto
Chudan soto uke	parate media da fuori a dentro
Chudan uchi uke	parata media da dentro a fuori
Kakiwake uke	doppio Gedan barai

Tecniche offensive di gambe

Mae keage	calcio frontale disteso
Mae geri	calcio frontale a frusta
Kin geri	calcio frontale a frunsta basso
Hiza geri	ginocchiata
Mawashi geri	calcio circolare a frusta da fuori
Yoko keage	calcio laterale gamba distesa
Yoko geri	calcio laterale gamba a frusta

Kata

Taikyoku 1
 Taikyoku 2

Difese personali

Di base 1, 2, 3, 4.

Programma Cintura BLU

Tecniche offensive di mano

Uraken mawashi uchi
 Shuto hizo uchi
 Shuto sakotsu uchi kome
 Hiji mawashi ate
 Hiji age
 Morote haito
 Morote nukite
 Jun tsuki (in kiba dachi)
 Tettsui uchi uchi
 Seiken shita tsuki (in kiba dachi)

Tecniche difensive di mano

Chudan uchi uke – Gedan barai
 Kake uke
 Kote uke

Posizione del corpo

Heisoku dachi
 Kokutsu dachi
 Shiko dachi

PS: quando si indica sinistra o destra prima del nome della posizione, si fa riferimento alla gamba con il peso predominante e non alla gamba davanti.

Tecniche offensive di gambe

Kansetsu geri
 Soto mawashi geri
 Uchi mawashi geri
 Ushiro geri

Combinazioni

Parate di base con la mano anteriore seguite da pugno diretto della gamba posteriore.

Kata

Taikyoku 3
 Seido 1

Difese personali

Di base 5, 6.

Programma Cintura BLU AVANZATA

Tecniche offensive di mano

Tettsui gammen uchi

Tettsui sakotsu uchi

Tecniche difensive di mano

Shuto enkei uke

Shuto mawashi uke (in Kokutsu dachi)

Posizioni del corpo

Musubi dachi

Nekoashi dachi

Combinazioni

Kokutsu dachi – Shuto mawashi uke – Gyaku tsuki

Kata

Pinan 1

Strategia di base

Mae geri

Programma Cintura GIALLA

Tecniche offensive di mano

Enkei chudan gyaku tsuki

Hiji yoko ate (in kiba dachi)

Tecniche offensive di gambe

Kake geri

Posizione del corpo

Tsuruashi dachi

Kata

Seido 2

Pinan 2

Difese personali

Di base 7, 8.

Strategia di base

Mawashi geri

Programma Cintura GIALLA AVANZATA

Tecniche offensive di mano

Hiji ushiro ate (stomaco)
Hiji ushiro age (mento a salire)

Kata

Pinan 3
Sanchin kata

Difese personali

Di base 9, 10.

Kihon Kumite

numero 1, 2.

Yakusoku Kumite

numero 1, 2.

Strategia di base

Yoko geri

Programma Cintura VERDE

Tecniche offensive di mano

Yonju godo kiba dachi, 4 tecniche muovendosi a 45 gradi

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1) Hiji mawashi ate | 2) Uraken shomen uchi |
| 3) Gedan barai | 4) Chudan gyaku tsuki |

Tecniche difensive di mano

Juji uke

Posizioni del corpo

Kake dachi

Kata

Seido 3
Pinan 4
Gekisai Dai

Difese personali

Di base da 1 a 10 con pugno sinistro in arrivo
Intermediarie 1, 2, 3, 4, 5.

Kihon Kumite

numero 3, 4.

Yakusoku Kumite

numero 3

Strategia di base

Kake geri

Programma Cintura VERDE AVANZATA

Tecniche offensive di mano

Yonju godo kiba dachi, 6 tecniche muovendosi a 45 gradi

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1) Tettsui | 2) Jodan nukite |
| 3) Hiji mawashi ate | 4) Uraken shomen uchi |
| 5) Gedan barai | 6) Chudan gyaku tsuki |

Kata

Yansu

Difese personali

Intermediarie 6, 7, 8, 9, 10.

Kihon Kumite

numeri 5, 6.

Strategia di base

Ushiro geri

Programma Cintura MARRONE

Tecniche offensive di mano

Yonju godo kiba dochi, 8 tecniche muovendosi a 45 gradi

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1) Tsuki age | 2) Uraken sayu uchi |
| 3) Hiji mawashi ate | 4) Tettsui |
| 5) Jodan nukite | 6) Jodan uke |
| 7) Kake uke | 8) Chudan gyaku tsuki |

Tecniche offensive di gambe

Tobi geris (tutti i calci di base saltando)

Posizioni del corpo

Kata hiza dachi

Kuzure heiko dachi

Kata

Pinan 5

Seido 4

Tsuki No Kata

Taikyoku 1 ura

Taikyoku 2 ura

Kihon Kumite

numero 7

Yakusoku Kumite

numero 4

Strategia di base

Uchi mawashi kakato otoshi geri
Soto mawashi kakato otoshi geri

Programma Cintura MARRONE AVANZATA

Kata

Saiha
Tensho
Taikyoku 3 ura

Strategia di base

Ushiro mawashi geri

Altro

Tecniche rotolando, di caduta e di spazzate

DATE PROMOZIONI

Cintura Bianca _____

Cintura Bianca Av. _____

Cintura Blu _____

Cintura Blu Av. _____

Cintura Gialla _____

Cintura Gialla Av. _____

Cintura Verde _____

Cintura Verde Av. _____

Cintura Marrone _____

Cintura Marr. Av. _____

Nera Shodan _____

Nera Nidan _____

Nera Sandan _____

Nera Yondan _____

Nera Godan _____