



KARATE SHOTOKAN

Programma Esami Passaggi Kyu

DA CINTURA BIANCA (6° KYU) A CINTURA GIALLA (5° KYU)

Tempo di permanenza: minimo 3 mesi

KIHON

1. Ghedanbarai (avanzando e indietreggiando)

2. Ageuke (avanzando e indietreggiando)

3. Sotouke (avanzando e indietreggiando)

4. Oizuki (avanzando e indietreggiando)

5. Gyakuzuki (avanzando e indietreggiando)

6. Maegeri (andata e ritorno)

7. Yokogeri (con spostamenti laterali in Kibadachi)

KATA

Taikyoku Shodan

Heian Shodan

KUMITE

Gohon kumite- Sanbon kumite

DA CINTURA GIALLA (5° KYU) A CINTURA ARANCIONE (4° KYU)

Tempo di permanenza: minimo 4 mesi

KIHON

1. Oizuki (avanzando e indietro)
 2. Gedanbarai Gyakuzuki (avanzando e indietro)
 3. Ageuke Gyakuzuki (avanzando e indietro)
 4. Sotouke Gyakuzuki (avanzando e indietro)
 5. Shutouke (Kokutsudachi) (avanzando e indietro)
 6. Maegeri (andata e ritorno)
 7. Yokogeri Keage (con spostamenti laterali in Kibadachi)
 8. Yokogeri Kekomi (con spostamenti laterali in Kibadachi)
 9. Mawashigeri (andata e ritorno)
-

KATA

Heian Shodan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (2 Jodan - 2 Chudan)

DA CINTURA ARANCIONE (4° KYU) A CINTURA VERDE (3° KYU)

Tempo di permanenza: minimo 4 mesi

KHION

1. Sanbonzuki (5 passi avanti)
 2. Ageuke Gyakuzuki (5 passi indietro)
 3. Sotouke Gyakuzuki (5 passi avanti)
 4. Gedanbarai Gyakuzuki (5 passi indietro)
 5. Shutouke (Kokutsudachi) - (5 passi avanti e indietro)
 6. Maegeri (5 passi avanti)
 7. Mawashigeri (5 passi avanti)
-

8. Yokogeri Keage (con spostamenti laterali in Kibadachi)

9. Yokogeri Kekomi (con spostamenti laterali in Kibadachi)

KATA

Heian 1°/2°/3°

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (Jyodan, Chudan, Maegeri, Yokogeri, Mawashigeri)

DA CINTURA VERDE (3° KYU) A CINTURA BLU (2° KYU)

Tempo di permanenza: minimo 6 mesi

KHION

1. Sanbonzuki (5 passi avanti)

2. Ageuke Gyakuzuki (5 passi indietro)

3. Uchiuke Gyakuzuki (5 passi avanti)

4. Sotouke Gyakuzuki (5 passi indietro)

5. Gedanbarai Gyakuzuki (5 passi avanti)

6. Shutouke Nukite (5 passi indietro)

7. Maegeri (5 passi avanti)

8. Mawashigeri (5 passi avanti)

9. Maegeri-Mawashigeri (cambiando gamba)

10. Yokogeri Keage (con spostamenti laterali)

11. Yodogeri Kekomi (con spostamenti laterali)

KATA

Heian 4°/5°

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (Jyodan, Chudan, Maegeri, Mawashigeri)

DA CINTURA BLU (2° KYU) A CINTURA MARRONE (1° KYU)

Tempo di permanenza: minimo 6 mesi

KIHON

1. Sanbonzuki (5 passi avanti)

2. Indietreggiando -Ageuke Gyakuzuki

- Uchiuke Kizamizuke Gyakuzuki

- Sotouke Yokohijate Urakenuchi

- Gedanbarai Urakenuchi Gyakuzuki

- Shutouke Maegeri Nukite

3. Maegeri (5 passi avanti)

4. Mawashigeri (5 passi avanti)

5. Ushirogeri- Gyakuzuki

6. Yokogeri Keage (con spostamenti laterali)

7. Maegeri-Yokogheri (cambiando gamba)

8. Mawashigeri-Yokogheri (cambiando gamba)

KATA

Tekki Shodan - Bassaidai

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (Jyodan, Chudan, Maegeri, Mawashigeri, Ushirogeri, Yokogeri)

Jiyu Kumite