

SETTORE KARATE A.S.C. - PROGRAMMA ESAMI DAN STILE SHOTOKAN

	KYHON	KUMITE	KATA
I°	<p>Tutte le prime 3 combinazioni si svolgono avanzando lineare diritto.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sanbonzuki/maegeri-maeage enpi-gyakuzuki/mawashigeri-gyakuzuki-urakenuchi 2. Ageuke-gyakuzuki/(passo avanti cambiando gamba) uchiuke-kizamizuki-gyakuzuki/(passo indietro con cambio gamba) sotouke-yokohijiate-uraken-gyakuzuki/(in avanti) yokogeri-urakenuchi-gyakuzuki/(in avanti) ushirogeri-urakenuchi-gyakuzuki 3. Gedanbarai-gyakuzuki-urakenuchi/(passo avanti) shutouke-maeaschi maegeri-nukite 4. Shiho gedanbarai-gyakuzuki/urakenuchi 5. 	<p>Kihon Ippon Kumite Jiyu Ippon Kumite "Omote" spostamenti lineari e contrattacco gyaku zuki chudan</p>	<p>TEKKI SHODAN BASSAI DAI KANKU DAI JION ENPI Un Kata a scelta del candidato e uno dalla Commissione, tra questi compresi gli Heian</p>
II°	<p>Avanzando lineare dritto: yoriashi kizamizuki-tsughiashi gyakuzuki / (passo avanti) gedanbarai-uchiuke-kizamizuki (stesso braccio) – gyakuzuki (avanti) ageenpi-urakenuchi-gyakuzuki / (passo indietro cambio gamba con okuriashi) ageuke-sotouke (stesso braccio) (avanti) oizuki-ushirogeri-gyakuzuki / (avanti cambio gamba) kamae shiho tateshutouke gyakuzuki in fudo dachi e mantenendo il tateshutochi durante il gyakuzuki</p>	<p>Jiyu Kumite + un Kumite scelto dalla Commissione tra quelli previsti per il 1° DAN</p>	<p>JITTE HANGETSU TEKKI NIDAN Un Kata a scelta del candidato e uno dalla Commissione, tra quelli previsti per 1° DAN</p>
III°	<p>Avanzando lineare dritto: kizamizuki-kaiashi kamae / ahiumiashi (piccoli spostamenti) gyakuzuki /kaiten (rotazione indietro kidadachi) yokogeri-ushirogeri-urakenuchi-gyakuzuki / mawashigeri (con ritorno sul posto e successivo passo indietro cambiando gamba) urakenuchi-gyakuzuki / (avanti) uramawashigeri maeshutochi-gyakushutochi</p>	<p>Jiyu Kumite Tokui waza (tecnica di attacco) Tecnica di deashibarai con attacco di gyaku zuki o oizuki</p>	<p>BASSAI SHO KANKU SHO GANKAKU TEKKI SANDAN Un Kata a scelta del candidato e uno dalla Commissione, tra quelli previsti per 1° e 2° DAN</p>

IV°	Avanzando lineare dritto: kizamizuki- gyakuzuki (okuriashi kamae) kizamizuki-oizuki-urakenuchi-gyakuzuki /(passo indietro) ageuke-gyaku zuki-mawashigeri tsughiashi gyakuzuki / (passo indietro) sotouke-ushirogeri-uraken-gyakuzuki / (passo avanti) yoriashi gedanbarai-gyakuoikomi-uraken-gyakuzuki	Jiyu Kumite Tokui waza (tecnica di attacco) Applicazione di una combinazione del Kyhon Tecnica di De-Ai	NIJUSHIHO UNSU SOCIN GOJUSHIHO SHO Un Kata a scelta del candidato e uno dalla Commissione, tra quelli previsti per 1° - 2° - 3° DAN
V°	Combinazione unica di attacco e difesa con almeno 20 tecniche di kyhon. Questa deve essere preparata secondo i dettami del renzoku waza (combinazione di più tecniche) e henka waza (cambiamento improvviso da una tecnica all'altra), muovendosi in più direzioni.	Tokui waza (tecnica di attacco) Applicazione di tre combinazioni del kata	JIIN GOJUSHIHO DAI MEIKYO WANKAN Un Kata a scelta del candidato e uno dalla Commissione, tra quelli previsti per 1° - 2° - 3° - 4° DAN
V° over 55	Combinazione unica di attacco e difesa con almeno 12 tecniche di kyhon. Questa deve essere preparata secondo i dettami del renzoku waza (combinazione di più tecniche) e henka waza (cambiamento improvviso da una tecnica all'altra), muovendosi in più direzioni.	Tokui waza (tecnica di attacco) Applicazione di una combinazione del kata	JIIN GOJUSHIHO DAI MEIKYO WANKAN

Tutte le combinazioni di Kyhon vanno eseguito sx e dx. Le combinazioni di 1° Dan vanno eseguite separatamente e non in modo progressivo.

L'esame di IV° prevede anche una parte teorica sulla didattica.

L'esame di V° DAN prevede una Tesi a contenuto libero sul Karate da presentare 2 mesi prima dell'esame.