

PROGRAMMI D'ESAME

Da cintura marrone (1° kyu) a cintura nera (1° dan)

KIHON

1.
 - Sanbonzuki
(5 passi avanti)
2.
 - Ageuke gyakuzuki
 - Uchiuke kizamizuki gyakuzuki
 - Sotouke yokohijiate urakenuchi gyakuzuki
 - Gedanbarai urakenuchi gyakuzuki
 - Shutouke kizami-maegeri nukite
(5 passi indietro)
3.
 - Yokogeri keage / kekomi (con spostamento laterale)
4.
 - Maegeri jyunzuki gyakuzuki
 - Yokogeri kekomi urakenuchi gyakuzuki
 - Mawashigeri gyakuzuki urakenuchi
 - Ushirogeri urakenuchi gyakuzuki
(4 passi avanti)
5.
 - Maegeri yokogeri (avanti cambiando gamba)
 - Gedanbarai gyakuzuki (indietro)
 - Mawashigeri yokogeri urakenuchi gyakuzuki (avanti)
6.
 - Maegeri / yokogeri / ushirogeri (stessa gamba - 3 direzioni)

KATA

Un kata a scelta del candidato tra:

- Bassaldai
- Kankudai
- Jion

Un kata scelto dalla Commissione tra:

- Heian 1°- 2°- 3°- 4°- 5°
- Tekki 1°

KUMITE

- Jiyu ippon kumite (jodan, chudan, maegeri, yokogeri, mawashigeri, ushirogeri)
- Jiyu kumite

Da 1° dan a 2° dan

KIHON

1.
 - Yoriashi Kizamizuki oizuki tsugiashi gyakuzuki (3 volte avanti)
2.
 - Ageuke sotouke (S.B.) gyakuzuki (indietro)
 - Sotouke gedanbarai (S.B.) urakenuchi gyakuzuki (indietro)
 - Gedanbarai uchiuke (S.B.) kizamizuki gyakuzuki (indietro)
3.
 - Yokogeri keage - kekomi (S.G. con spostamento laterale)
4.
 - Kizami-maegeri maegeri jyunzuki gyakuzuki (avanti)
 - Kizami-mawashigeri mawashigeri gyakuzuki urakenuchi (avanti)
 - Kizami-maegeri ushirogeri urakenuchi gyakuzuki (avanti)
5.
 - Kizami-maegeri mawashigeri gyakuzuki urakenuchi (avanti)
 - Gedanbarai uraken gyakuzuki (indietro)
 - Mawashigeri (torando) urakenuchi gyakuzuki
 - Ushirogeri urakenuchi gyakuzuki (avanti)
 - Tsugiashi maeashi mawashigeri gyakuzuki urakenuchi (avanti)
6.
 - Shiho uke - kime

KATA

Un kata a scelta del candidato tra:

Enpi
Jitte
Hangetsu

Un kata a scelta della Commissione tra quelli previsti dal programma fino a 1° dan.

KUMITE

Jiyu kumite

Da 2° dan a 3° dan

KIHON

1. • Shihozuki - con oizuki con gyakuzuki oppure misto (kamae - guardia libera)
2. • Shihogeri (shizentai) mae,ushiro,yoko, mawashi,uramawashi.
3. • Da hachijidachi, gedanbarai in kidadachi (indietro)
Yokogeri keage in kidadachi (spostamento laterale)
Gedanbarai gyakuzuki in zenkutsudachi (indietro)
Tsugiashi maeashi yokogeri kekomi uraken gyakuzuki (avanti)
4. • Kizamizuki maegeri jyunzuki (avanti)
Sotouke gedanbarai (S.B.) urakenuchi gyakuzuki (indietro)
Mawashigeri tsugiashi gyakuzuki (avanti)
5. • Tsugiashi gyakuzuki tsugiashi maeashi mawashigeri gyakuzuki
urakenuchi (avanti)
mawashigeri uramawashigeri (S.G.) urakenuchi gyakuzuki (avanti)
6. • Maegeri mawashigeri (S.G.) gyakuzuki urakenuchi (avanti)
Oizuki gyakuzuki (indietro)
Ushirogeri uraken gyakuzuki mawashigeri gyakuzuki (avanti)
7. • Kizami-maegeri (o mawashigeri) kizamizuki gyakuzuki (avanti)
Tsugiashi maeashi mawashigeri (avanti)
Maegeri mawashigeri (S.G.) gyakuzuki (avanti)
Tsugiashi maeashi uramawashigeri urakenuchi gyakuzuki (avanti)

KATA

Un kata a scelta del candidato tra.

Gankaku
kankusho
Bassaisho

Un kata a scelta della Commissione tra quelli previsti dal programma fino a 2° dan.

KUMITE

Jiyu kumite
Tokui waza

Tecnica di attacco
Tecnica di difesa
Tecnica di deashibarai

Da 3° dan a 4° dan

KIHON

1. • Shiho tateshutouke gyakuzuki in fudodachi
2. • Maegeri,yokogeri,ushirogeri,mawashigeri,uramawashigeri (shizentai)
3. • Yoriashi gyakuzuki yoriashi kizamizuki oizuki yoriashi urakenuchi (S.B.)
4. • Yoriashi kizamizuki maegeri jyunzuki tsuglashi gyakuzuki
5. • Kizami-yokogeri kekomi oikomi gyakuzuki urakenuchi gyakuzuki
Tsuglashi maeashi uramawashigeri (oppure mawashigeri)
6. • Ushirogeri uramawashigeri (S.G.) oikomi gyakuzuki
(oppure ushirogeri yokogeri kekomi (S.G.) oizuki)

KATA

Un kata a scelta del candidato tra.

Nijushiho
Sochin
Unsu

Un kata a scelta della Commissione tra quelli previsti dal programma fino a 3° dan

KUMITE

Jiyu kumite
Tokui waza

Tecnica di attacco
Tecnica di difesa
tecnica di deai
Tecnica di proiezione

Da 4° dan a 5° dan

1. Tesi sul karate-do
2. Tokui waza (attacco,difesa,deai,ashibarai,proiezione)
3. Jiyu kumite
4. Tokui kata
5. Un kata a scelta della Commissione tra quelli previsti dal programma fino a 4° dan.