

PROGRAMMI D'ESAME

STILE SHOTOKAN TRADIZIONALE

DA CINTURA BIANCA (Principiante) A CINTURA BIANCA (9° KYU)

Esame richiesto per i bambini piu' piccoli e per principianti che non hanno raggiunto la permanenza minima richiesta alla data d'esame.

KIHON:

1. Oizuki (avanzando)
2. Ageuke (indietreggiando)
3. Sotouke (avanzando)
4. Gedanbarai (indietreggiando)
5. Maegeri (andata e ritorno)

KATA : la Forma base

DA CINTURA BIANCA (9° KYU)	DA CINTURA GIALLA (8° KYU)
A CINTURA GIALLA (8°KYU)	A CINTURA GIALLA (7° KYU)
Tempo di permanenza: minimo 3 mesi KIHON <ol style="list-style-type: none"> 1. Gedanbarai (avanzando ed indietreggiando) 2. Ageuke (avanzando ed indietreggiando) 3. Sotouke (avanzando ed indietreggiando) 4. Oizuki (avanzando ed indietreggiando) 5. Gyakuzuki (avanzando ed indietreggiando) 6. Maegeri (andata e ritorno) 7. Yokogeri (con spostamenti laterali in Kibadachi) KAT A <ul style="list-style-type: none"> • Taikyoku Shodan KUMITE <ul style="list-style-type: none"> • Gohon kumite 	KIHON <ol style="list-style-type: none"> 1. Gedanbarai (avanzando ed indietreggiando) 2. Ageuke (avanzando ed indietreggiando) 3. Sotouke (avanzando ed indietreggiando) 4. Oizuki (avanzando ed indietreggiando) 5. Gyakuzuki (avanzando ed indietreggiando) 6. Maegeri (andata e ritorno) 7. Yokogeri (con spostamenti laterali in Kibadachi) KAT A <ul style="list-style-type: none"> • Taikyoku Shodan • Heian Shodan KUMITE <ul style="list-style-type: none"> • Gohon kumite
DA CINTURA GIALLA (7° KYU)	DA CINTURA ARANCIONE (6° KYU)
A CINTURA ARANCIONE (6° KYU)	A CINTURA ARANCIONE (5° KYU)
Tempo di permanenza: minimo 4 mesi KIHON <ol style="list-style-type: none"> 1. Oizuki (avanzando ed indietreggiando) 2. Gedanbarai Gyakuzuki (avanzando ed indietreggiando) 3. Ageuke Gyakuzuki (avanzando ed indietreggiando) 4. Sotouke Gyakuzuki (avanzando ed indietreggiando) 5. Shutouke (Kokutsudachi) (avanzando ed indietreggiando) 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 <ul style="list-style-type: none"> • Heian Shodan • Heian Nidan KUMITE <ul style="list-style-type: none"> • Kihon Ippon Kumite (2 Jodan - 2 Chudan) 	KIHON <ol style="list-style-type: none"> 1. Oizuki (avanzando ed indietreggiando) 2. Gedanbarai Gyakuzuki (avanzando ed indietreggiando) 3. Ageuke Gyakuzuki (avanzando ed indietreggiando) 4. Sotouke Gyakuzuki (avanzando ed indietreggiando) 5. Shutouke (Kokutsudachi) (avanzando ed indietreggiando) 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 <ul style="list-style-type: none"> • Heian Nidan • Heian Sandan KUMITE <ul style="list-style-type: none"> • Kihon Ippon Kumite (2 Jodan - 2 Chudan)

DA CINTURA ARANCIONE (5° KYU)	DA CINTURA VERDE (4° KYU)
A CINTURA VERDE (4° KYU)	A CINTURA VERDE (3° KYU)
(Tempo di permanenza: minimo 4 mesi) KIHON <ol style="list-style-type: none"> Sanbonzuki (5 passi avanti) Ageuke Gyakuzuki (5 passi indietro) Sotouke Gyakuzuki (5 passi avanti) Gedanbarai Gyakuzuki (5 passi indietro) Shutouke (Kokutsudachi) (5 passi avanti e indietro) Maegeri (5 passi avanti) Mawashigeri (5 passi avanti) Yokogeri Keage (con spostamenti laterali in Kibadachi) Yokogeri Kekomi (con spostamenti laterali in Kibadachi) KATA <ul style="list-style-type: none"> Heian Sandan Heian Yondan KUMITE <ul style="list-style-type: none"> Kihon Ippon Kumite (Jyodan, Chudan, Maegeri, Yokogeri, Mawashigeri)	KIHON <ol style="list-style-type: none"> Sanbonzuki (5 passi avanti) Ageuke Gyakuzuki (5 passi indietro) Sotouke Gyakuzuki (5 passi avanti) Gedanbarai Gyakuzuki (5 passi indietro) Shutouke (Kokutsudachi) (5 passi avanti e indietro) Maegeri (5 passi avanti) Mawashigeri (5 passi avanti) Yokogeri Keage (con spostamenti laterali in Kibadachi) Yokogeri Kekomi (con spostamenti laterali in Kibadachi) KATA <ul style="list-style-type: none"> Heian Sandan Heian Yondan KUMITE <ul style="list-style-type: none"> Kihon Ippon Kumite (Jyodan, Chudan, Maegeri, Yokogeri, Mawashigeri)
DA CINTURA VERDE (3° KYU)	DA CINTURA BLU (2° KYU)
A CINTURA BLU (2° KYU).	A CINTURA MARRONE (1° KYU)
Tempo di permanenza: minimo 4 mesi KIHON <ol style="list-style-type: none"> Sanbonzuki (5 passi avanti) Ageuke Gyakuzuki (5 passi indietro) Uchiuke Gyakuzuki (5 passi avanti) Sotouke Gyakuzuki (5 passi indietro) Gedanbarai Gyakuzuki (5 passi avanti) Shutouke Nukite (5 passi indietro) Maegeri (5 passi avanti) Mawashigeri (5 passi avanti) Maegeri-Mawashigeri (cambiando gamba) Yokogeri Keage (con spostamenti laterali) Yokogeri Kekomi (con spostamenti laterali) Ushirogeri Gyakuzuki KATA <ul style="list-style-type: none"> Heian Yondan Heian Godan KUMITE <ul style="list-style-type: none"> Jiyu Ippon Kumite (Jyodan, Chudan, Maegeri, Mawashigeri)	Tempo di permanenza: minimo 6 mesi KIHON <ol style="list-style-type: none"> Sanbonzuki (5 passi avanti) Indietreggiando: <ul style="list-style-type: none"> Ageuke Gyakuzuki Uchiuke Kizamizuki Gyakuzuki Sotouke Yokohijate Urakenuchi Gedanbarai Urakenuchi Giakuzuki Shutouke Maegeri Nukite Maegeri (5 passi avanti) Mawashigeri (5 passi avanti) Yokogeri Keage (con spostamenti laterali) Maegeri- Yokogeri (cambiando gamba) Mawashigeri- Yokogeri (cambiando gamba) Gyakuzuki Ushirogeri Gyakuzuki KATA <ul style="list-style-type: none"> Tekki Shodan Bassaidai KUMITE <ul style="list-style-type: none"> Jiyu Ippon Kumite (Jyodan, Chudan, Maegeri, Mawashigeri, Ushirogeri, Yokogeri) Jiyu Kumite

TUTTE LE TECNICHE DI KIHON VANNO ALLENATE SIA CON PARTENZA SINISTRA CHE CON PARTENZA DESTRA