



PROGRAMMA ESAMI DAL 1° AL 6° DAN

SHOTOKAN KARATE DO

F.K.I. SEGRETERIA: LIBERTAS Piazza dei Navigatori 7 00147 Roma Fax 0662270014 C..F. 97914960584

www.karateitalia.eu

karateitaliafki@libero.it

Facebook: Karate Italia

Instagram: federazionekarateitalia

Twitter: Karate Italia



Programma per 1° Dan (SHODAN)

KIHON:

Partenza posizione di Hachiji Dachi

- 1 Zenkutsu Dachi Hidari Gedan Barai- Gyak Tsuki (avanti)
- 2 Sambon Tsuki (avanti)
- 3 Sambon Tsuki (avanti)
- 4 Age Uke - Ren Tsuki (indietro)
- 5 Uchi Uke- kizami Tsuki- Gyaku Tsuki (indietro)
- 6 Soto Uke - Yoko Empi Uchi- Uraken Uchi- Gyaku Tsuki (indietro)
- 7 Migi kamae Mae ashi Mae Geri - Mae Geri- Ren Tsuki (avanti)
- 8 Mae ashi Yoko Geri - Kotai Yoko Geri- Kiba Dachi Yoko Empi Uchi- Gyaku Tsuki (avanti)
- 9 Mae ashi Mawashi Geri - Mawashi Geri- Gyaku Tsuki -Uraken Uchi (avanti)
- 10 Zenkutsu Dachi Gedan Barai- Uraken Uchi- Gyaku Tsuki (indietro)
- 11 Kokutsu Dachi Shuto Uke - Kizami Geri- Zenkutsu Dachi Nukite (indietro)
- 12 Kiba Dachi Teisho Uke -Zenkutsu Dachi Gyaku Tsuki- Age Empi Uchi (indietro)

KATA:

Un Kata a scelta del candidato tra:

Bassai Dai - Kanku Dai - Jion

La Commissione Esaminatrice potrà chiedere l'esecuzione di un kata tra:

Heian Nidan - Heian Sandan - Heian Jodan - Heian Godan - Tekki Shodan.

KUMITE:

Kihon Ippon Kumite (Jodan - Chudan- Maegeri-Yokogeri - Mawashigeri)

Jyu Kumite



Programma per 2° Dan (NIDAN)

KIHON:

Partenza posizione di Hachiji Dachi

- 1 Zenkutsu Dachi Hidari Gedan Barai (avanti)
- 2 Neko Ashi Dachi- Soto Ude Uke-Tekubi Kake Uke - Kakete Uke (arretrando)
- 3 Neko Ashi Dachi -Soto Ude Uke-Tekubi Kake Uke- Kakete Uke- Ren Tsuki (avanti)
- 4 Zenkutsu Dachi Hanmi Shome Tate Shuto Uke- Gyaku Tsuki
- 5 Mawatte Zenkutsu Dachi Jodan Shuto Uke - Gedan Shuto Uke - Jodan Haito Uchi
- 6 Zenkutsu Dachi Hanmi Migi Uchi Giaku Soto Shuto Uchi
- 7 Mawatte Fudo Dachi Tate Shuto Uke - Gyaku Tate Tsuki
- 8 O Mawatte Zenkutsu Dachi Tate Shuto Uchi - Gyaku Tsuki

KATA:

Un Kata a scelta del candidato tra:

Jitte - Empi - Tekki Nidan

La Commissione Esaminatrice potrà chiedere l'esecuzione di un kata tra quelli previsti per 1° dan

KUMITE:

Kihon Kumite Nidan Enka (Jodan- Chudan- Maegeri,)

Jyu Kumite



Programma per 3° Dan (SANDAN)

KIHON:

Partenza posizione di Hachiji Dachi

- 1 Hidari Gedan Barai Zenkutsu Dachi Jiyu Kamae (avanti)
- 2 Mae Geri- Mawaschi Geri stessa gamba - Gyaku Tsuki - Urahen Uchi (avanti)
- 3 Mawashi Geri -Yoko Geri stessa gamba - Kiba Dachi Tettsui Uchi - Gyaku Tsuki (avanti)
- 4 Mawashi Geri- Uramawashi Geri stessa gamba - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki (avanti)
- 5 Sanchin Dachi- Tomoe Uke - Awase Teisho Uchi (indietro)
- 6 Sanchin Dachi- Tomoe Uke - Awase Teisho Uchi (indietro)
- 7 Zenkutsu Dachi Yama Tsuki (avanti)

KATA:

Un Kata a scelta del candidato tra:

Nijushiho - Chinte - Hangetsu - Kanku Sho

La Commissione Esaminatrice potrà chiedere l'esecuzione di un kata tra quelli previsti per il 2° dan

KUMITE:

Jyu Ippon Kumite (Jodan- Chudan- Maegeri-Yokogeri- Mawashigeri)

Jyu Kumite



Programma per 4° Dan (YONDAN)

KIHON:

Partenza posizione di Hachiji Dachi

- 1 Zenkutsu Dachi Hidari Gedan Barai Kamae (indietro)
- 2 Spostamento diagonale Fudo Dachi Tate Shuto Uke - Zenkutsu Dachi Gyaku Tsuki
- 3 Spostamento diagonale Fudo Dachi Tate Shuto Uke - Zenkutsu Dachi Gyaku Tsuki
- 4 Spostamento laterale Kokutsu Dachi Shuto Uke - Zenkutsu Dachi Nukite
- 5 Spostamento indietro Kokutsu Dachi Shuto Uke,- Zenkutsu Dachi Nukite
- 6 Mae ashi Mawashi Geri- Uraken Uki,- Gyaku Tsuki (avanti)
- 7 Kaiten Yoko Geri Kekomi- Kiba Dachi Tetsui Uchi-Zenkutsu Dachi Uchi Uke- Ren Tsuki (avanti)
- 8 Mae ashi Uramawashi Geri -Mawashi Geri - Giaku Tsuki (avanti)
- 9 arretrando Yori Ashi, Neko Ashi Dachi, Tekubi Kake Uke- Gyaku Tsuki (sinistro)
- 10 arretrando Yori Ashi Neko Ashi Dachi- Tekubi Kake Uke - Giaku Tsuki (destra)
- 11 Hidari Zenkutsu Dachi Kakiwake Uke, Nidan Geri - Uraken Ucki - Gyaku Tate Empi Uchi.

KATA:

Un Kata a scelta del candidato tra:

Gankaku- Sochin- Bassai Sho - Ji-in - Nijushiho

La Commissione Esaminatrice potrà chiedere l'esecuzione di un kata tra quelli previsti per il 3° dan

Dimostrazione di alcune tecniche del kata scelto dal candidato (bunkai)

KUMITE:

Applicazione e spiegazione con avversario dei principi di Sen: Sen No Sen e Go No Sen

Tokui Waza (tecnica preferita)

Jyu Kumite



Programma per 5° Dan (GODAN)

KIHON:

(tecniche e spostamenti liberi)

tre combinazioni a scelta del candidato (dal 1° al 4° dan)

KATA:

n. 2 Kata a scelta del candidato tra:

Gojushiho Sho - Gojushiho Dai - Unsu, Meikyo - Tekki Sandan - Chinte

Dimostrazione di alcune tecniche dei Kata a scelta del candidato (bunkai)

KUMITE:

Nage Waza su attacco di Tsuki e Geri (proiezioni)

Tokui Waza (tecnica preferita)

Jyu Kumite



Programma per 6° Dan (ROKUDAN)

KIHON:

(tecniche di libera composizione)

KATA:

n. 1 Kata a scelta del candidato tra:

Gojushiho Sho- Gojushiho Dai- Unsu – Meikyo - Tekki Sandan - Chinte

Dimostrazione di alcune tecniche del Kata a scelta del candidato (bunkai)

n. 1 Kata tra gli stili: Wado Ryu - Goju Ryu - Shito Ryu (per 5° dan)

KUMITE:

Tecniche di difesa personale (applicazione)

Jyu Kumite