



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

PROGRAMMA ESAMI da 1° a 5° DAN

GOJU-RYU





KHION IDO: Programma per 1° Dan (SHO DAN)

- 1) Partenza in Zenkutsu Dachì Hidari Kamae:
Passo avanti in SANCHIN DACHI-JODAN UKE-GYAKU TSUKI
MAEGERI(gamba posteriore) scendere in SHIKO DACHI SHAKKAKU 45°
GEDAN BARAI-CHUDAN UKE (Stesso braccio)-
MAWASHI GERI(gamba posteriore) scendere ZENKUTSU DACHI
UCHI UKE-KAKUTO ATE (stesso braccio)-RENTSUKI.

MAWATTE

- 2) NEKO ASCHI KAKE UKE, UCHI UKE-GEDAN BARAI (Stesso braccio)-GYAKU TSUKI
avanzare In SHIKO DACHI CHOKKAKU 90°-TETSUI GEDAN-TEISHO UKE-URAUCHI
trasformare spostando la gamba posteriore in ZENKUTSU DACHI-GEDAN BARAI-
GYAKU MAWASHI HIJI-SEIKEN TSUKI-
MAE GERI (gamba posteriore) scendere SANCHIN DACHI HIDARI,
YOKO UKE SHITA BARAI (Passo avanti) SANCHIN DACHI MIGI JODAN UKE-GEDAN BARAI-
MOROTE SUKUI UKE-MOROTE KAKE UKE (richiamo IKITE) KANZETSU GERI,

(Girare direttamente Mawatte) in NEKO ASCHI MAWASHI UKE MOROTE TEISHO (IBUKI)

KATA:

SAIFA-SEIENCHIN

Spiegazione e applicazione di una o più combinazioni del Kata

KUMITE



KHION IDO: Programma per 2° Dan (NI DAN)

1) Partenza in Zenkutsu Dachì Hidari Kamae:

Avanzando ZENKUTSU DACHI-GEDAN HARAI OTOSHI UKE-CHUDAN UKE-GHEDAN BARAI (Alternando le braccia)-GYAKU KAKE UKE-MAE GERI-KAKATO GERI (stessa gamba) scendere SHIKO DACHI SHAKKAKU 45°-KAKE UKE-UCHI UKE (Stesso braccio)
GYAKU TATE NUKITE-GYAKU KAKE UKE-KANSETZU GERI(gamba posteriore)scendere ZENKUTSU DACHI HIJI ATE- GYAKU TSUKI.

MAWATTE

NEKO ASCHI DACHI -FURI UCHI CHUDAN UKE, SOKUTO GERI(gamba posteriore) scendere ZENKUTSU DACHI-HAITO UCHI-HIJI OTOSHI UKE(Stesso braccio)-GYAKU FURI UCHI (passare in linea Heikaku) SAGI ASCHI DACHI HIDARI-SUKUI UKE-TEISHO UKE-MAE GERI MIGI scendere ZENKUTSU DACHI SHUTO UCHI-GYAKU TATE TSUKI-TEISHO TSUKI-

MAWATTE

NEKO ASCHI DACHI MAWASHI UKE MOROTE TEISHO (IBUKI)

KATA:

SEISAN-SANSEIRU

Spiegazione e applicazione di una o più combinazioni del Kata

KUMITE



KHION IDO: Programma per 3° Dan (SAN DAN)

2) Partenza in Zenkutsu Dachì Hidari Kamae:

Avanzando SANCHIN DACHI –HAISHU UKE(dorso della mano) TEISHO TSUKI (stesso braccio) GYAKU TSUKI, MAE GERI scendere KOKOTSU DACHI-SUKUI UKE-KAKE UKE-(Stesso braccio) SHUTO JODAN-RENTSUKI in ZENKUTSU DACHI, MAE GERI-KANZETSU GERI-MAWASHI GERI (Stessa gamba) scendere ZENKUTSU DACHI- GYAKU TSUKI.

Richiamo gamba posteriore prendere posizione RENO-JI- DACHI TETSUI JODAN SHITA TSUKI

MAWATTE

NEKO ASCHI KAKE UKE-YORI ASHI- NAGASHI UKE, ZENKUTSU DACHI –GYAKU TSUKI CHUDAN KAMAE (Passo avanti)SANCHIN DACHI MOROTE CHUDAN UKE (passo dietro) MOROTE KAKE UKE(afferrare l'avversario e tirare)HIZA ATE-KANZETSU GERI (stessa gamba)scendere ZENKUTSU DACHI OTOSHI HIJI- (Passo avanti)SANCHIN DACHI-YOKO UKE SHITA BARAI -(Passo avanti)SANCHIN DACHI MAWASHI UKE MOROTE TEISHO scendere ZENKUTSU DACHI- HAITO UCHI frontale-CHUDAN KAMAE. Sposto la gamba anteriore e vado ad eseguire USHIRO GERI, atterro ZENKUTSU DACHI-URAUCHI-GYAKU TSUKI.

MAWATTE

NEKO ASHI YOKO UKE SHITA BARAI .

KATA:

SHISOSHIN-SEPAI

Spiegazione e applicazione di una o più combinazioni del Kata

KUMITE



KHION IDO: Programma per 4° Dan (YON- DAN)

3) Partenza in Neko Ashi Dachì Hidari Kamae:

Avanzando SURI ASHI DACHI –UCHI UKE-CHUDAN UKE-SHITA-TSUKI, (alternando le braccia) avanzare in ZENKUTSU DACHI- GHEDAN BARAI –CHUDAN UKE-JODAN UKE (stesso braccio) GYAKU KAKE UKE Liberazione e scendere KOKOTSU DACHI- ZENKUTSU DACHI GYAKU TSUKI- passo avanti NEKO ASCHI KAKE UKE.

MAWATTE

NEKO ASHI SOE CHUDAN UKE- in torsione TETSUI GHEDAN-URAKEN , ritorno in NEKO ASHI DACHI –KAKE UKE-passo avanti NEKO ASHI DACHI MAWASHI UKE MOROTE TEISHO scende SHIKO DACHI SHAKKAKU 45° MAWASHI HIJI-URAUCHI- GHEDAN BARAI (stesso braccio) GYAKU TSUKI.

MAWATTE

SHIKO DACHI SHAKKAKU 45° INU NO KAMAE

SHI HO 4 DIREZIONI, ogni gruppo va ripetuto sui quattro lati.

1° GRUPPO:

SANCHIN DACHI,JODAN UKE-GYAKU TSUKI-MAEGERI- GYAKU TSUKI.

2° GRUPPO:

ZENKUTSU DACHI, CHUDAN UKE-JODAN TSUKI-MAWASHI GERI-GYAKU TSUKI

3° GRUPPO:

SHIKO DACHI SHAKKAKU 45° GHEDAN BARAI-GYAKU TSUKI-KANZETSU GERI MAWASHI HIJI

4° GRUPPO.

NEKO ASHI DACHI-KAKE UKE –IRIMI GYAKU TSUKI-KAKE UKE-MAEGERI (Gamba davanti)

KATA

KURURUNFA- SANCHIN e TENSUHO

Spiegazione e applicazione di una o più combinazioni del Kata

KUMITE



Programma per 5° Dan (GO- DAN) KHION IDO: TECNICHE E COMBINAZIONI PERSONALI

HAPPO IDO-8 DIREZIONI

1° GRUPPO: HIDARI E MIGI

NEKO ASHI DACHI MAWASHI UKE MOROTE TEISHO- SANCHIN DACHI, JODAN UKE-
GYAKU TSUKI-(rimanendo in parata)

KAKE UKE

2° GRUPPO: HIDARI E MIGI

NEKO ASHI DACHI MAWASHI UKE MOROTE TEISHO -ZENKUTSU DACHI, CHUDAN UKE-
JODAN TSUKI-- (rimanendo in parata) KAKE UKE

3° GRUPPO: HIDARI E MIGI

NEKO ASHI DACHI MAWASHI UKE MOROTE TEISHO- SHIKO DACHI HEIKAKU
GHEDAN BARAI-GYAKU TSUKI. -(rimanendo in parata) KAKE UKE

4° GRUPPO: HIDARI E MIGI

NEKO ASHI DACHI MAWASHI UKE MOROTE TEISHO –TETSUI GHEDAN-URAUCHI stesso
braccio) KAKE UKE-KANZETSU GERI(Gamba davanti)

KATA

SUPARIMPEI- SANCHIN e TENSHO in un unico kata

Spiegazione e applicazione di una o più combinazioni del Kata

KUMITE