

FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

PROGRAMMA DI ESAME KARATE SHOTOKAN

1 DAN

KIHON

Avanzando 5 passi(kamae guardia sx,)

SANBON TSUKI

indietreggiando

(5 passi)

AGE UKE GIAKU TSUKI

UCHI UKE KIZAMI GYAKU TSUKI

SOTOUKE YOKO EMPI URAKEN GYAKU TSUKI

GEDAN BARAI GYAKU TSUKI

SHUTO UKE NUKITE

Avanzando(guardia sx)

MAE GERI JUN TSUKI GYAKU TSUKI

MAWASHI GERI GYAKU TSUKI

YOKO GERI URAKEN GIAKU TSUKI

Posizione shizentai (cambio gamba ad ogni azione)

MAEGERI YOKO GERI USHIRO GERI (tre direzioni)

KATA

BASSAI DAI - KANKU DAI - JION

Kata a scelta del candidato

KUMITE

JIU IPPON KUMITE (oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae geri, mawashi geri, ushiro geri o Yoko geri)

Oppure (a scelta)

JU KUMITE

2 DAN

KIHON

Avanzando da guardia sx (3 volte)

KIZAMI TSUKI OI TSUKI GYAKU TSUKI

Indietreggiando, cambio di posizione ad ogni azione

AGE UKE SOTOUKE GYAKU TSUKI

SOTOUKE GEDAN BARAI GYAKU TSUKI

GEDAN BARAI UCHI UKE KIZAMI TSUKI GYAKU
TSUKI

Combinazione

(guardia libera sx o dx)

KIZAMI TSUKI MAE GERI OI TSUKI (avanzando)

AGE UKE (indietreggiando) MAWASHI GERI (avanzando)

URAKEN (s.braccio del mawashi geri) avanzando OI TSUKI

Girarsi in opposta direzione

Avanzando guardia libera USHIRO GERI URAKEN GYAKU TSUKI

MAWASHI GERI, cambio gamba, ASHI BARAI GYAKU
TSUKI

URA MAWASHI GERI GYAKU TSUKI

KATA

JUTTE – EMPI – HANGETSU – TEKKI NIDAN

(a scelta del candidato)

(la Commissione può chiedere un kata del grado inferiore)

KUMITE

JU KUMITE

3 DAN

KIHON

Avanzando da guardia libera sx o dx

Le tecniche vanno eseguite in avanzamento a seguire

KIZAMI - OI TSUKI OI KOMI - GYAKU TSUKI - JUN TSUKI
KIZAMI MAE GERI MAE GERI – JUN TSUKI GYAKU TSUKI
KIZAMI MAWASHI GERI GYAKU TSUKI URAKEN UCHI
USHIRO GERI URAKEN GIAKU TSUKI

Combinazione 1 da guardia libera

avanzando o indietreggiando

AGE EMPI (Kokutsu dachi) MAWASHI EMPI (senza avanzamento solo spostare da Kokustu dachi a zenkutsu dachi) a seguire JOKO EMPI (Kiba dachi avanzando)

Combinazione 2 da guardia libera

GYAKU TSUKI (avanzando yori ashi o tsugi ashi)

JOKO EMPI (s.braccio con spostamento a 45° in Kiba Dachi)

SHUTO UKE (in direzione a 45° opposta alla precedente in kokutsu dachi)

GYAKU TSUKI (braccio opposto ritornando in linea senza cambio piede)

SHIHO GERI (Shizentai) quattro tecniche di calcio, in direzioni diverse

SHIHO TSUKI (guardia libera quattro direzioni) guardia sx o dx

KATA

SOCHIN – BASSAI SHO – KANKU SHO

(uno a scelta del candidato)

(la Commissione può chiedere un Kata del grado precedente)

KUMITE

JU KUMITE

DIMOSTRAZIONE TECNICHE DI ATTACCO – DIFESA

4 DAN

Da guardia libera sx o dx (da ripetere 3 -4 volte)

Gli spostamenti durante l'esecuzione sono liberi

KIZAMI -OI TSUKI OI KOMI URAKEN (s.braccio)– GIAKU TSUKI

SHIHO UKE KIME (guardia libera sx o dx , parate, spostamenti e contrattacchi liberi)

Il candidato sceglie almeno 2 combinazioni proposte, usando gli spostamenti che ritiene opportuno)

Combinazione 1 (guardia libera)

KIZAMI MAEGERI – MAE GERI - JUN TSUKI – GIAKU TSUKI

Combinazione 2

KIZAMI MAWASHI GERI – MAWASHI GERI – URAKEN GIAKU TSUKI

Combinazione 3

KIZAMI MAE GERI – MAWASHI GERI – USHIRO GERI – URAKEN –
GIAKU TSUKI

KATA

NIJUSHIHO – TEKKI SANDAN – UNSU – GANKAKU

(uno a scelta)

(la Commissione può richiedere un kata del grado precedente)

KUMITE

JU KUMITE

TOKUI WAZA (dimostrazione libera)

5 DAN

KIHON

(tecniche e spostamenti liberi)

TRE COMBINAZIONI A SCELTA DEL CANDIDATO (da 1 a 4 Dan)

KATA

TOKUI KATA (n.2 Kata a libera scelta del candidato)

Dimostrazione di alcune tecniche dei Kata a scelta del candidato

(bunkai)

KUMITE

JU KUMITE

TECNICHE DI DIFESA PERSONALE (applicazione)