

FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

PROGRAMMA DI ESAME KARATE SHOTOKAN

1 DAN

KIHON

avanzando

SANBON TSUKI

indietreggiando

AGE UKE GIYAKU TSUKI

UCHI UKE KIZAMI GYAKU TSUKI

SOTOUKE YOKO EMPI URAKEN GYAKU TSUKI

GEDAN BARAI GYAKU TSUKI

SHUTO UKE NUKITE

MAE GERI JUN TSUKI GYAKU TSUKI

MAWASHI GERI GYAKU TSUKI

USHIRO GERI GYAKU TSUKI

YOKO GERI KEAGE (Z. Dachi) YOKO GERI KEKOMI

MAEGERI YOKO GERI USHIRO GERI (tre direzioni)

KATA

BASSAI DAI - KANKU DAI - JION

KUMITE

JU IPPON KUMITE

JU KUMITE

2 DAN

KIHON

Avanzando

KIZAMI TSUKI OI TSUKI GYAKU TSUKI

indietreggiando

AGE UKE SOTOUKE GYAKU TSUKI

SOTOUKE GEDAN BARAI GYAKU TSUKI

GEDAN BARAI UCHI UKE GYAKU TSUKI

Avanzando

KIZAMI TSUKI MAE GERI OI TSUKI

AGE UKE (indietreggiando) MAWASHI GERI URAKEN OI TSUKI

Avanzando

USHIRO GERI URAKEN GYAKU TSUKI

MAWASHI GERI ASHI BARAI GYAKU TSUKI
URA MAWASHI GERI GYAKU TSUKI

KATA
JUTTE – EMPI – HANGETSU – TEKKI NIDAN

KUMITE
JU KUMITE

3 DAN

KIHON

KIZAMI - OI TSUKI OI KOMI - GYAKU TSUKI - JUN TSUKI

avanzando

KIZAMI MAE GERI MAE GERI – JUN TSUKI GYAKU TSUKI
MAWASHI GERI GYAKU TSUKI URAKEN UCHI
USHIRO GERI URAKEN GYAKU TSUKI

Combinazione 1.

AGE EMPI (Kokutsu dachi) MAWASHI EMPI (Z. Dachi) JOKO EMPI (K.Dachi)

Combinazione 2

GYAKU TSUKI (avanzando) s.braccio a 45° JOKO EMPI (K.Dachi) SHUTO UKE
(K.Dachi) a 45° opposto GYAKU TSUKI (in linea)

SHIHO GERI (quattro direzioni) a scelta

SHIHO TSUKI a scelta

KATA

SOCHIN – BASSAI SHO – KANKU SHO

KUMITE
JU KUMITE
DIMOSTRAZIONE TECNICHE DI ATTACCO – DIFESA

4 DAN

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

SHIHO UKE KIME (quattro direzioni)

(il candidato può scegliere, dopo la parata, un contrattacco libero)

Combinazione 1

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

KUMITE

JU KUMITE

TOKUI WAZA (dimostrazione)

5 DAN

KIHON

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

KATA

TOKUI KATA (n.2)

KUMITE

JU KUMITE

TECNICHE DI DIFESA PERSONALE (applicazione)