



PROGRAMMA ESAMI da 1° a 5° DAN

SHOTOKAN



Programma per 1° Dan (SHO DAN)

N.B.: Yori Ashi: avanzamento iniziale con la gamba anteriore
Tsugi Ashi: avanzamento iniziale con la gamba posteriore

KIHON:

Dalla posizione di Hachiji Dachi:

1. Hidari Gedan Barai (indietro)
2. Sanbon Tsuki (avanti)
3. Age Uke, Gyaku Tsuki (indietro)
4. Mae Geri, Jun Tsuki, Gyaku Tsuki (avanti)
5. Uchi Uke, Kizami Tsuki, Gyaku Tsuki (indietro)
6. Yoko Geri, Uraken Uchi, Gyaku Tsuki (avanti)
7. Soto Ude Uke, Yoko Empi Uchi, Uraken Uchi, Gyaku Tsuki (indietro, Zenkutsu + Kiba Dachi)
8. Mawashi Geri, Gyaku Tsuki, Kizami Tsuki (avanti)
9. Gedan Barai, Uraken Uchi, Gyaku Tsuki (indietro)
10. Ushiro Geri, Uraken Uchi, Gyaku Tsuki (avanti)
11. Shuto Uke, Kizami Geri, Nukite (indietro, Kokutsu + Zenkutsu Dachi)
12. Ura Mawashi Geri, Gyaku Tsuki, Uraken Uchi (avanti)
13. Ritornare indietro nella posizione di Hachiji Dachi
14. Shiho Geri, Maegeri, Yokogeri, Mawashigeri, Ushirogeri, Dopo l'esecuzione del singolo geri, portare la gamba nel punto di partenza.

KATA:

Un Kata scelta del candidato tra:

Bassai Dai, Jion

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

Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Godan, Tekki Shodan

KUMITE:

Jyu Ippon Kumite (Jodan, Chudan, Maegeri)

Jyu Kumite (categoria ragazzi fino 14 anni esclusa)



Programma per 2° Dan (NI DAN)

KIHON:

Dalla posizione di Hachiji Dachi:

1. Hidari Gedan Barai (avanti)
2. Oi Tsuki, Mae Geri, Jun Tsuki, Gyaku Tsuki (avanti)
3. Oi Tsuki, Mawashi Geri, Gyaku Tsuki, Kizami Tsuki (avanti)
4. Oi Tsuki, Ushiro Geri, Uraken Uchi, Gyaku Tsuki (avanti)
5. Oi Tsuki, Ura Mawashi Geri, Gyaku Tsuki, Uraken uchi (avanti)

(Al termine di ogni combinazione dei punti 2/3/4/5 assumere la posizione Kamae.)

6. Girare con Mawatte in Migi Gedan Barai e ripetere le stesse combinazioni dei punti 2/3/4/5
7. Girare con Mawatte in Hidari Gedan Barai e ritornare in Hachiji Dachi.

Dalla posizione di Hachiji Dachi:

8. Hidari Gedan Barai (avanti)
9. Sanbon Tsuki (avanti, 2 volte)
10. Age Uke, Gyaku Tsuki (indietro)
11. Uchi Uke, Kizami Tsuki, Gyaku Tsuki (avanti)
12. Soto Ude Uke, Yoko Empi Uchi, Uraken Uchi, Gyaku Tsuki (indietro)
13. Gedan Barai, Uraken Uchi, Gyaku Tsuki (avanti)
14. Shuto Uke, Kizami Geri, Nukite (indietro)
15. Ritornare in Hachiji Dachi
16. Shiho Geri. Dalla posizione di guardia libera (Hidari Kamae):
 - Migi Mae Geri (avanti)
 - Hidari Yoko Geri (laterale – ricadere lateralmente in Kiba Dachi)
 - Migi Ushiro Geri (indietro – ricadere avanzando in Zenkutsu Dachi)
 - Hidari Mawashi Geri (avanti – ricadere indietro in Zenkutsu Dachi)
 - Shiho Gyaku Tsuki (dalla posizione di Hachiji Dachi, parte sx e parte dx)

KATA:

Un Kata a scelta del candidato tra:

Kanku Dai, Jitte, Empi, Tekki Nidan

Bunkai: Applicazione di almeno n° 3 tecniche del kata scelto dal candidato.

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

KUMITE:

Applicazione e con spiegazione con Avversario dei principi di Sen: Sen No Sen e Go No Sen.

Jyu Kumite



Programma per 3° Dan (SAN DAN)

KIHON:

Dalla posizione di Hachiji Dachi, avanzando:

1. Hidari Kamae
2. Hidari Kizami Tsuki (Yori Ashi), Migi Oi Tsuki (avanti)
3. Migi Kizami Tsuki (Yori Ashi), Hidari Oi Tsuki (avanti), Migi Gyaku Tsuki (Tsugi Ashi)
4. Hidari Kizami Tsuki (Yori Ashi), Migi Oi Tsuki (avanti), Hidari Gyaku Tsuki (Tsugi Ashi), un passo avanti e Migi Gyaku Tsuki (Tsugi Ashi)

Al termine di ogni combinazione dei punti 2/3/4 assumere posizione Kamae

5. Hidari Age Uke (Yori Ashi), Migi Soto Ude Uke (indietro), Hidari Gyaku Tsuki (avanti, Yori Ashi)
6. Migi Age Uke (Yori Ashi), Hidari Soto Ude Uke (indietro), Hidari Gedan Barai (Tsugi Ashi), Migi Gyaku Tsuki (avanti, Yori Ashi)
7. Hidari Age Uke (Yori Ashi), Migi Soto Ude Uke (indietro), Migi Gedan Barai (Tsugi Ashi), Hidari Soto Ude Uke + Tsugi Ashi (indietro), Migi Gyaku Tsuki (Yori Ashi)
8. Ritornare nella posizione di Hachiji Dachi

Al termine di ogni combinazione di tecniche ai punti 5/6/7 assumere posizione di guardia libera

La commissione Esaminatrice potrà richiedere l'applicazione delle tecniche dal punto 1 al punto 7

Dalla posizione di Hachiji Dachi, avanzando:

Hidari Kamae

9. Kizami Geri, Mae Geri, Jun Tsuki, Gyaku Tsuki (Tsugi Ashi)
10. Kizami Geri, Mawashi Geri, Gyaku Tsuki (Tsugi Ashi), Kizami Tsuki (Yori Ashi)
11. Kizami Geri, Ushiro Geri, Uraken Uchi, Gyaku Tsuki (Tsugi Ashi)
12. Kizami Geri, Ura Mawashi Geri, Gyaku Tsuki (Tsugi Ashi), Uraken Uchi (Yori Ashi)
13. Girare con Mawatte in Migi Gedan Barai e ripetere le stesse tecniche dei punti 9-10-11-12.
14. Girare con Mawatte in Hidari Gedan Barai e ritornare in Hachiji Dachi

Shiho Geri. Dalla posizione di Heisoku Dachi da fermo:

15. Mae Geri sinistro e destro (avanti)
16. Yoko Geri sinistro e destro (laterale)
17. Ushiro Geri sinistro e destro (indietro)
18. Mawashi Geri sinistro e destro (avanti)
19. Ura Mawashi Geri sinistro e destro (laterale)
20. **Shiho Tsuki. Dalla posizione di Hachiji Dachi, parte sinistra e parte destra.**
Guardia libera: Gyaku Tsuki (Yori Ashi)
Girare di 180°: Gyaku Tsuki (Tsugi Ashi)
Girare di 90°: Gyaku Tsuki (Yori Ashi + Tsugi Ashi)
Girare di 180°: passo avanti e Gyaku Tsuki

KATA:

Un Kata a scelta del candidato tra:

Nijushiho, Chinte, Hangetsu, Kanku Sho, Tekki Nidan

Bunkai: Applicazione di almeno n° 3 tecniche del kata scelto dal candidato.

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

KUMITE:

Applicazione e spiegazione con avversario dei principi di Sen, Sen No Sen e Go No Sen.

Applicazione con avversario di una tecnica di proiezione

Jyu Kumite



Programma per 4° Dan (YON DAN)

KIHON:

1. Hidari Kamae: Giakutsuki DX (Yoriashi) – Uraken SX (Yoriashi)- Kaiten Uraken DX – Kizami Mawashigeri DX Giakutsuki SX.
2. Passo indietro Hidari kamae: Giudan Kamae Hirakiashi (Passo d'apertura)- due spostamenti avanti Yoriashi Deai Gedanbarai SX + Giakutsuki DX. Passo indietro Ciudan kamae Hirakiashi (passo d'apertura)- due spostamenti avanti Yoriashi- Jodan Deai Araiuke DX + Giakutsuki SX Kirikaeashi Deai Giakutsuki.
3. Hidari Kamae: Yoriashi Oitsuki + Sotouke + Uraken SB, Tsugiashi Giakutsuki.
4. Migi Kamae: Tsugiashi kizami Mawashigeri DX + Yokogeri SG, otoshiuke DX, avanzando tetsui uchi SX in (Nekoashidachi)- Yoriashi Kizamitsuki SX , Tsugiashi Giakutsuki.
5. Shi ho Uke Kime, con partenza Sx Dx
Ageuke SX, Giakutsuki + Maegeri,
Uchiuke SX, Giakutsuki+ Mawashigeri
Sotouke, SX, Giakutsuki+ Yokogeri
Gedanbarai SX Giakutsuki+ Ushirogeri

KATA:

Un Kata a scelta del candidato tra:

Jitte, Gankaku, Nijushiho, Sochin, Ji-in, Bassai sho

Bunkai: Applicazione di almeno n° 4 tecniche del kata scelto dal candidato

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

KUMITE:

Applicazione di Nage Waza su attacco di Tsuki e Geri.

Tokui Waza. (tecnica preferita).

Jyu Kumite



Programma per 5° Dan (GO DAN)

KIHON:

1. Hidari Kamae :1-Yori Ashi Kizami Tsuki, Tsugi Ashi Giaku Tsuki Maegeri, Taisabaki 90° Wan Uke Dx. Indietro Yori Ashi Gedan Uke Dx, avanti Yori Ashi Gyaku Tsuki Sx, Kamae Dx, Yori Ashi Uraken Uchi, Tsugi Ashi Gyaku Tsuki. Indietro Kamae Sx.
2. Hidari Kamae: Indietro- Yori Ashi Nagashi Uke. Tsugi Ashi Gedan Uke, Taisabaki 90° + Giaku Gedan Barai Dx, Yori Ashi Kizami Tsuki ,Tsugi Ashi Giaku Tsuki. **Kamae Dx.** Indietro Yori Ashi Uraken Uke Jodan,Tsugi Ashi Gedan Uke + Giaku Tsuki. Indietro **Kamae Sx.**
3. Hidari Kamae: Tsugi Ashi Kizami Mawashi Geri + Uraken Uchi. Indietro Yori Ashi Seiryuto Uke, avanti Yori Ashi Giaku Tsuki. **Kamae Sx.** Mawashi Geri Ura Mawashi Geri (SG) Tornare indietro Geden Uke + Giaku Tsuki **Kamae Sx,** Yori Ashi + Maegeri.
4. Hidari Kamae: Indietro, Tsugi Ashi Soto Ude Uke + Uraken Uke SB. Avanti- Yori Ashi Giaku Tsuki Indietro Yori Ashi + Gedan Uke **Kamae Sx.** Indietro- Tsugi Ashi Ashi Wan Uke Soto Ude Uke (SB) Avanti Tsugi Ashi Giaku Tsuki, indietro Yori Ashi + Gedan Uke, **Kamae Sx.** Indietro, Tsugi Ashi Kake Uke Gedan + Ushiro Uraken Uchi.
5. **Shi ho Tsuki e Geri parte DX e SX.**
Hidari Kamae Sx, Tsugi Ashi Sx Mae Geri Dx + Jiun Tsuki, Tsugi Ashi Giaku Tsuki.
180° Tsugi Ashi Sx Ushiro Geri Dx + Uraken Uchi, Tsugi Ashi Giaku Tsuki
90° Tsugi Ashi Sx Mawashi Geri Dx + GiakuTsuki, Yori Ashi Kizami Tsuki.
180° Tsugi Ashi Sx Ura Mawashi Geri Dx + Giaku Tsuki, Yori Ashi Ura Ken Uchi

NB. La combinazione del punto 1 può essere applicata con il punto 2. Uguale per il punto 3 e 4.

KATA:

Un Kata a scelta del candidato tra:

Gojushiho sho e Dai, Nijushiho, Gankaku, Sochin, Ji-in, Jitte, Unsu

Bunkai: Applicazione di almeno n° 4 tecniche del kata scelto dal candidato

La Commissione Esaminatrice potrà chiedere l'esecuzione di un kata tra quelli previsti per 4° Dan

KUMITE:

Tecniche di Nage Waza e Tukai Waza su attacchi di Tsuki e Geri.

Jyu Kumite.