

# **-FEDERAZIONE ITALIANA KARATE-**

## **PROGRAMMI D'ESAME KARATE SHOTOKAN**

### **1° DAN**

#### **KIHON**

**DA POSIZIONE DI YOI AVANZANDO - HIDARI GEDAN BARAI**

(5 passi avanzando) **OI TSUKI  
REN TSUKI  
TATE SHUTO - GYAKU TSUKI  
URAKEN - GYAKU TSUKI  
SAMBON TSUKI**

(5 passi indietro) **AGE UKE- GYAKU TSUKI  
UCHI UKE- KIZAMI TSUKI-GYAKU TSUKI  
SOTO UDE UKE -YOKO EMPI- URAKEN -GYAKU TSUKI  
GEDAN BARAI - GYAKU TSUKI  
SHUTO UKE - NUKITE**

(avanzando) **MAE GERI- JUN TSUKI- GYAKU TSUKI  
MAWASHI GERI - GYAKU TSUKI  
YOKO GERI - URAKEN - GYAKU TSUKI  
URAMAWASHI GERI- GYAKU TSUKI- URAKEN**

**Mawatte- ripetere l'ultima combinazione e concludere con mawatte gedan barai e ritornare in yoi.**

**SHIHO GYAKU TSUKI 4 direzioni libere**

#### **SHIHO GERI**

**Assumere posizione Heisoku Dachì e cambiare gamba ad ogni esecuzione.**

**Partenza Migi**

**MAE GERI -YOKO GERI- USHIRO GERI – MAWASHI GERI**

**Ripetere partendo con Hidari**

**TOKUI KATA (a scelta del candidato)**

**BASSAI DAI - KANKU DAI - JION**

**La Commissione può chiedere un kata Shitei compreso Tekki Shodan**

#### **KUMITE**

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

**JYU KUMITE**

## 2° DAN

### KIHON

Da posizione di YOI Avanzando HIDARI GEDAN BARAI KAMAE  
(ritornare sempre in kamae alla fine di ogni combinazione)

Yori Ashi KIZAMI TSUKI + OI TSUKI + Tsugi Ashi GYAKU TSUKI

**A** Yori Ashi KIZAMI TSUKI + Avanzando URAKEN + GYAKU TSUKI

Yori Ashi KIZAMI TSUKI + Tsugi Ashi GYAKU TSUKI - avanzando URAKEN + GYAKU TSUKI

Indietreggiando

**B** Yori Ashi indietro AGE UKE + passo indietro (Hiki Ashi) SOTO UDE UKE+  
Tsugi Ashi indietro GEDAN BARAI s.b + Yori Ashi GYAKU TSUKI

Yori Ashi indietro AGE UKE + passo indietro (Hiki Ashi) GAI WAN UDE UKE jodan+  
OTOSHI UDE UKE (s.b) + GYAKU TSUKI

Yori Ashi indietro AGE UKE + Tsugi Ashi indietro GEDAN BARAI (s.b) + Indietreggiando  
UCHI UKE Jodan (s.b) + GEDAN BARAI + GYAKU TSUKI (go no sen), spostamento adeguato  
libero.

Ritornare in YOI

N.B La commissione può chiedere l'applicazione a coppie del programma **A** e **B** attacco e difesa.

**C** Hidari Kamae MAE ASHI MAE GERI + MAE GERI + REN TSUKI  
MAE ASHI MAWASHI GERI + MAWASHI GERI + GYAKU TSUKI+ KIZAMI TSUKI  
MAE ASHI YOKO GERI + YOKO GERI + URAKEN + GYAKU TSUKI  
MAE ASHI URAMAWASHI GERI + URAMAWASHI GERI + USHIRO GERI + GYAKU TSUKI  
Mawatte ripetere le 4 combinazioni  
Alla fine mawatte gedan barai e ritorno in YOI

### SHIHO TSUKI

Partenza kamae Migì o Hidari

Yori Ashi GYAKU TSUKI

Tsugi Ashi GYAKU TSUKI

Yori Ashi KIZAMI TSUKI + Tsugi Ashi GYAKU TSUKI

Ayumi Ashi TATE SHUTO + GYAKU TSUKI

### KATA

JITTE – EMPI – HANGETSU – TEKKI NIDAN

( a scelta del candidato)

( la Commissione può chiedere un kata del grado inferiore)

### KUMITE

JIYU KUMITE

### 3° DAN

#### KIHON

Da posizione di YOI. Avanzando Migi gedan barai Kamae  
Le tecniche vanno eseguite in avanzamento a seguire

Yori Ashi KIZAMI TSUKI + GYAKU TSUKI OIKOMI + GYAKU TSUKI  
Yori Ashi KIZAMI TSUKI + Tsugi Ashi GYAKU TSUKI + Yori Ashi URAKEN UCHI  
Yori Ashi KIZAMI TSUKI + Kaiten URAKEN UCHI + Yori Ashi GYAKU TSUKI

Passo indietro (Hiki Ashi)

SHUTO UKE+ MAEASHI MAE GERI + NUKITE

Passo indietro

AGE EMPI (Kokutsu dachi) + JOKO EMPI (s.b) kiba dachi + GYAKU TSUKI zenkutsu dachi.

MAE GERI, MAWASHI GERI stessa gamba, appoggio indietro URAKEN UCHI+GYAKU TSUKI

Passo indietro (Hiki Ashi)

UCHI UKE +KIZAMI TSUKI + GYAKU TSUKI - Kirikaeshi /Hikikomi GYAKU GEDAN BARAI  
+ JUN TSUKI Jodan

Ritornare in YOI

Hidari Kamae

SHIHO GERI dx e sx

MAE GERI appoggio avanti, YOKO GERI kiba dachi, USHIRO GERI appoggio avanti,  
MAWASHI GERI appoggio avanti, URA MAWASHI GERI laterale appoggio dietro. YOI

SHIHO TSUKI guardia libera Hidari o Migi

Zenkutsu dachi kamae

Yori Ashi GYAKU TSUKI + Yori Ashi KIZAMI TSUKI

Laterale (spostando la gamba posteriore) Yori Ashi KIZAMI + Tsugi Ashi GYAKU TSUKI,  
Kaiten URAKEN UCHI + GYAKU TSUKI

laterale (spostando la gamba dietro) TATE SHUTO + Tsugi Ashi GYAKU TSUKI

#### KATA

SOCHIN – BASSAI SHO – KANKU SHO

(uno a scelta del candidato)

(la Commissione può chiedere un Kata del grado precedente)

Applicazione libera (OYO)di tre parti del kata eseguito.

#### JIYU KUMITE

DIMOSTRAZIONE TECNICHE DI ATTACCO E DIFESA

SPIEGAZIONE E DIMOSTRAZIONE STRATEGIE DI ATTACCO  
SEN- SE NO SEN- GO NO SEN- DEAI

## 4° DAN

### KIHON

Da Yoi Hidari Gedan Barai Kamae

Yori Ashi KIZAMI TSUKI + GYAKU TSUKI - passo avanti (Ayumi Ashi) TATE SHUTO +Tsugi Ashi GYAKU TSUKI

MAE ASHI MAE GERI ( kae Ashi) cambio gamba sul posto  
MAWASHI GERI appoggio dietro URAKEN + GYAKU TSUKI

USHIRO GERI +GYAKU TSUKI – MAE ASHI MAWASHI GERI + GYAKU TSUKI + Yori Ashi KIZAMI TSUKI

Passo indietro ( Hiki Ashi) AGE UKE + Tsugi Ashi indietro (s.b) GHEDAN BARAI + Yori Ashi URAKEN + GYAKU TSUKI

KAITEN indietro GHEDAN BARAI + GYAKU TSUKI

passo indietro ( Hiki Ashi) UCHI UKE + KIZAMI TSUKI + Tsugi Ashi GYAKU TSUKI

MAE GERI e MAWASHI GERI stessa gamba + GYAKU TSUKI + Yori Ashi URAKEN.

La commissione può chiedere partenza Migi Kamae

### KATA

NIJUSHIHO – TEKKI SANDAN – UNSU – GANKAKU ( uno a scelta)  
(la Commissione può chiedere un kata del grado precedente)

### APPLICAZIONE LIBERA (OYO) DEL KATA SCELTO DAL CANDIDATO

#### KIME WAZA Tornare in YOI ad ogni combinazione

Hidari gedan barai. ATTACCO DI OI TSUKI JODAN + GYAKU TSUKI  
DIFESA AGE UKE + s.b SOTOUDE UKE+ GYAKU TSUKI + MAE ENPI

Hidari Kamae ATTACCO MAE GERI

DIFESA -Kirikaeshi/ Hikikomi GEDAN BARAI + JUN TSUKI Jodan

Migi gedan barai ATTACCO DI OI TSUKI CHUDAN

DIFESA SOTO UDE UKE + Kaiten JOKO ENPI + O SOTO GARI +GYAKU TSUKI

Migi Kamae ATTACCO MAWASHI GERI (appoggio avanti).

DIFESA UCHI UKE jodan + Gyaku HAITO + USHIRO GERI (spostamento libero per il Maai)

NAGE WAZA 4 TECNICHE DI PROIEZIONE -  
APPLICAZIONE SU ATTACCHI DI CALCIO E PUGNO

### JIYU KUMITE

## 5° DAN

### **KIHON**

**(tecniche e spostamenti liberi)**

**TRE COMBINAZIONI A SCELTA DEL CANDIDATO**

### **KATA**

**2 TOKUI KATA**

**Dimostrazione di alcune tecniche dei Kata scelti dal candidato (bunkai)**

### **KUMITE**

**JIYU KUMITE**

**KIME WAZA di libera composizione**

**NAGE WAZA Tecniche di proiezioni libere**

**LA COMMISSIONE PUO' CHIEDERE SPIEGAZIONE E DIMOSTRAZIONE STRATEGIE DI  
ATTACCO NEL KUMITE.**