



G.I.K.O.

GOODWILL INTERNATIONAL KARATE DO ORGANIZATION

PROGRAMMA D'ESAME TECNICO

Fuori di Cuore

9° KYU – Cintura Bianca/Gialla - BAMBINI

Kihon

Da posizione hachiji dachi	(in piedi)
tzuki seiken	4 volte
ageuke	4 volte
sotoudeuke	4 volte
gedanbarai	4 volte
maegeri	4 volte
avanzando oizuki jodan	5 volte
indietreggiando ageuke	5 volte
avanzando oizuki chudan	5 volte
indietreggiando sotouke	5 volte

Kumite

kihon ippon kumite

attacco oizuki jodan
oizuki chudan

difesa ageuke
sotoudeuke

(solo destro)

Kata

Taikyoku (fino al primo kiai, indietreggiando oizuki chudan 4 volte)

N.B. per i bambini di 5/6 e 7 anni

Kihon

il maegeri avanzando dovrà essere eseguito da braccia aperte e non da kamae

Kumite

il kihon ippon kumite verrà proposto fuori distanza ed eseguito escludendo il gedanbarai iniziale di kamae.

Kata

per la stessa fascia di età' sopraindicata no kata sostituito dal percorso motorio A

9° KYU –Cintura Bianca/Gialla - ADULTI

Kihon

gedanbarai	(avanzando e indietreggiando)
ageuke	(avanzando e indietreggiando)
sotoudeuke	(avanzando e indietreggiando)
oizuki	(avanzando e indietreggiando)
gyakuzuki	(avanzando e indietreggiando)
maegeri	(avanzando)

Kumite

gohon kumite

attacco : oizuki jodan
: oizuki chudan

difesa : ageuke-giakutzuki
: sotoudeuke gyakuzuki

Kata

Taikyoku Shodan



Gikō
Fuori di Cuore

8° KYU –Cintura Gialla - BAMBINI

Kihon

oizuki	(avanzando)
ageuke	(indietreggiando)
gyakuzuki	(avanzando)
sotouke	(indietreggiando)
maegeri	(avanzando)
gedanbarai	(indietreggiando)

Kumite

kihon ippon kumite

attacco	oizuki jodan oizuki chudan
difesa	ageuke gyakuzuki sotoudeuke gyakuzuki

Kata

Taikyoku Shodan

N.B. per i bambini di 5/6 e 7 anni

Kihon

Il maegeri avanzando dovrà essere eseguito da braccia aperta e non da kamae

Kumite

Il kihon ippon kumite verrà proposto fuori distanza ed eseguito escludendo il gedanbarai iniziale di kamae.

*Ad ogni passaggio di cintura **percorso motorio***

Fuori di Cuore

8° KYU – Cintura Gialla - ADULTI

Kihon

gedanbarai (*avanzando e indietreggiando*)
ageuke (*avanzando e indietreggiando*)
sotouke (*avanzando e indietreggiando*)
oizuki (*avanzando e indietreggiando*)
gyakuzuki (*avanzando e indietreggiando*)
maegeri (*avanzando*)
yokogeri (*con spostamenti laterali in kidadachi*)

Kumite

kihon ippon kumite

attacco: oizuki jodan
oizuki chudan

difesa: ageuke – gyakuzuki
sotoudeuke gyakuzuki
solo destro

Kata

Taikyoku

G i k o
Fuori di Cuore

7° KYU – Cintura Gialla/Arancio - BAMBINI

Kihon

oizuki jodan (avanzando)
ageuke gyakuzuki (indietreggiando)
oizuki chudan (avanzando)
sotouke gyakuzuki (indietreggiando)
maegeri (avanzando)
gedanbarai gyakuzuki (indietreggiando)
mawashigeri (avanzando)

Kumite

kihon ippon kumite

attacco: oizuki jodan
oizuki chudan

difesa: ageuke gyakuzuki
sotoudeuke gyakuzuki

Kata

Taikyoku Nidan

N.B. ad ogni passaggio di cintura percorso motorio

G i k o
Fuori di Cuore

6° KYU – Cintura Arancio- BAMBINI

Kihon

oizuki jodan	(avanzando)
ageuke gyakuzuki	(indietreggiando)
oizuki chudan	(avanzando)
sotouke gyakuzuki	(indietreggiando)
maegeri	(avanzando)
gedanbarai gyakuzuki	(indietreggiando)
shutouke (kokutsudachi)	(avanzando e indietreggiando)
yokogeri keage	(con spostamenti laterali in kidadachi)
mawashigeri	(avanzando)

Kumite

kihon ippon kumite

attacco oizuki jodan
oizuki chudan
maegeri

difesa ageuke gyakuzuki
sotoudeuke gyakuzuki
gedanbarai gyakuzuki

Kata

Taikyoku Sandan

N.B. ad ogni passaggio di cintura percorso motorio

Fuori di Cuore

6° KYU – Cintura Arancio- ADULTI

Kihon

oizuki jodan	<i>(avanzando)</i>
ageuke gyakuzuki	<i>(indietreggiando)</i>
oizuki chudan	<i>(avanzando)</i>
sotouke gyakuzuki	<i>(indietreggiando)</i>
gyakuzuki	<i>(avanzando)</i>
uchiuke gyakuzuki	<i>(indietreggiando)</i>
maegeri	<i>(avanzando)</i>
gedanbarai gyakuzuki	<i>(indietreggiando)</i>
shutouke (kokutsudachi)	<i>(avanzando e indietreggiando)</i>
mawashigeri	<i>(avanzando)</i>
yokogeri keage	<i>(con spostamenti laterali in kidadachi)</i>
yokogeri kekomi	<i>(con spostamenti laterali in kidadachi)</i>

Kumite

kihon ippon kumite

attacco: oizuki jodan
oizuki chudan
maegeri

difesa ageuke gyakuzuki
sotouke gyakuzuki
gedanbarai gyakuzuki

Kata

Heian 2

Fuori di Cuore

5° KYU – Cintura Arancio/Verde- BAMBINI

Kihon

oizuki jodan	(avanzando)
ageuke gyakuzuki	(indietreggiando)
oizuki chudan	(avanzando)
sotouke gyakuzuki	(indietreggiando)
maegeri	(avanzando)
gedanbarai gyakuzuki	(indietreggiando)
shutouke (kokutzudachi)	(avanzando e indietreggiando)
yokogeri keage	(con spostamenti laterali in kidadachi)
yokogeri kekomi	(con spostamenti laterali in kidadachi)
mawashigeri	(avanzando)

Kumite

kihon ippon kumite

attacco: oizuki jodan
oizuki chudan
maegeri

difesa: ageuke gyakuzuki
sotouke gyakuzuki
gedanbarai gyakuzuki

(solo destro)

Kata

Heian 1

N.B. ad ogni passaggio di cintura **percorso motorio**

PROVA TECNICA AL PALLONCINO (prova dalla durata di 20")

tecniche consentite

kizamizuki
maegeri
giakuzuki
mawashigeri
uraken
uramawashi
tecniche da eseguire bilateralmente
tecniche di gamba solo con arto arretrato

5° KYU – Cintura Arancio/Verde - ADULTI

Kihon

oizuki jodan	<i>(avanzando)</i>
ageuke gyakuzuki	<i>(indietreggiando)</i>
oizuki chudan	<i>(avanzando)</i>
sotouke gyakuzuki	<i>(indietreggiando)</i>
gyakuzuki	<i>(avanzando)</i>
uchiuke gyakuzuki	<i>(indietreggiando)</i>
maegeri	<i>(avanzando)</i>
gedanbarai gyakuzuki	<i>(indietreggiando)</i>
mawashigeri	<i>(avanzando)</i>
shutouke (kokutzudachi)	<i>(avanzando e indietreggiando)</i>
yokogeri keage	<i>(con spostamenti laterali in kidadachi)</i>
yokogeri kekomi	<i>(con spostamenti laterali in kidadachi)</i>

Kumite

sanbon kumite

attacco: oizuki jodan – chudan – chudan
maegeri – yokogeri - mawashigeri

difesa: ageuke- giakutzuki – sotouke- giakutzuki– gedanbarai gyakuzuki
destro
gedanbarai - giakutzuki– sotouke-giakutzuki – udeuke gyakuzuki
destro

N.B. dopo ogni difesa, ripristinare direzione e mahai corretto

khion ippon kumite

attacco:	oizuki jodan	<i>destro</i>
	oizuki chudan	<i>destro</i>
	maegeri	<i>destro</i>
	yokogeri	<i>destro</i>
	mawashigeri	<i>destro</i>
difesa	ageuke gyakuzuki	<i>destro</i>
	sotouke gyakuzuki	<i>destro</i>
	gedanbarai gyakuzuki	<i>destro</i>
	sotouke gyakuzuki	<i>destro</i>
	udeuke gyakuzuki	<i>destro</i>

Kata

Heian 3

4° KYU – Cintura Verde - BAMBINI

Kihon

oizuki jodan	(avanzando)
ageuke gyakuzuki	(indietreggiando)
oizuki chudan	(avanzando)
sotouke gyakuzuki	(indietreggiando)
gyakuzuki	(avanzando)
uchiuke gyakuzuki	(indietreggiando)
maegeri	(avanzando)
gedanbarai gyakuzuki	(indietreggiando)
shutouke (kokutsudachi)	(avanzando e indietreggiando)
yokogeri keage	(con spostamenti laterali in kidadachi)
yokogeri kekomi	(con spostamenti laterali in kidadachi)
mawashigeri	(avanzando)

Kumite

kihon ippon kumite

attacco : oizuki jodan
: oizuki chudan
: maegeri

difesa : ageuke gyakuzuki
: sotouke gyakuzuki
: gedanbarai gyakuzuki

(solo destro)

Kata

Heian 2

N.B. ad ogni passaggio di cintura **percorso motorio**

PROVA TECNICA AL PALLONCINO (prova dalla durata di 20")

tecniche consentite

kizamizuki
maegeri
giakuzuki
mawashigeri
uraken
uramawashi

tecniche da eseguire bilateralmente

tecniche di gamba solo con arto arretrato

4° KYU – Cintura Verde - ADULTI

Kihon

sanbonzuki	(avanzando)
ageuke gyakuzuki	(indietreggiando)
gyakuzuki	(avanzando)
uchiuke gyakuzuki	(indietreggiando)
sotouke gyakuzuki	(avanzando)
gedanbarai gyakuzuki	(indietreggiando)
ushiro keiten uraken uchi gyakuzuki	(avanzando e indietreggiando)
shutouke (kokutsudachi)	(avanzando e indietreggiando)
maegeri gyakuzuki	(avanzando)
mawashigeri gyakuzuki	(avanzando)
yokogeri keage	(con spostamenti laterali in kidadachi)
yokogeri kekomi	(con spostamenti laterali in kidadachi)

Kumite

kihon ippon kumite

attacco oizuki jodan
oizuki chudan
maegeri
yokogeri
mawashigeri

difesa ageuke gyakuzuki
sotouke gyakuzuki
gedanbarai gyakuzuki
sotouke gyakuzuki
udeuke gyakuzuki

Kata

Heian 3-4

Fuori di Cuore

3° KYU – Cintura Verde/Blu - BAMBINI

Kihon

oizuki jodan	(avanzando)
ageuke gyakuzuki	(indietreggiando)
oizuki chudan	(avanzando)
sotouke gyakuzuki	(indietreggiando)
gyakuzuki	(avanzando)
uchiuke gyakuzuki	(indietreggiando)
maegeri	(avanzando)
gedanbarai gyakuzuki	(indietreggiando)
mawashigeri	(avanzando)
jodan ude uke	(indietreggiando)
shutouke	(indietreggiando)
yokogeri keage	(con spostamenti laterali in kidadachi)
yokogeri kekomi	(con spostamenti laterali in kidadachi)

Kumite

kihon ippon kumite

attacco oizuki jodan
oizuki chudan
maegeri
mawashigeri (*jodan ochudan dichiarato*)

difesa ageuke gyakuzuki
sotouke gyakuzuki
gedanbarai gyakuzuki
udeuke o gedanbarai
(*solo destro*)

Kata

Heian 3

N.B. ad ogni passaggio di cintura **percorso motorio**

PROVA TECNICA AL PALLONCINO (*prova dalla durata di 20"*)

tecniche consentite

kizamizuki
maegeri
giakuzuki
mawashigeri
uraken
uramawashi
tecniche da eseguire bilateralmente
tecniche di gamba solo con arto arretrato

2° KYU – Cintura Blu - BAMBINI

Kihon

sanbonzuki	(avanzando)
ageuke gyakuzuki	(indietreggiando)
gyakuzuki	(avanzando)
uchiuke gyakuzuki	(indietreggiando)
sotouke gyakuzuki	(avanzando)
shutouke nukite	(indietreggiando)
maegeri	(avanzando)
gedanbarai gyakuzuki	(indietreggiando)
mawashigeri	(avanzando)
iodan ude uke	(indietreggiando)
ushiro keiten uraken- giakutzuki	(avanzando)
yokogeri keage	(con spostamenti laterali)
yokogeri kekomi	(con spostamenti laterali)

Kumite

kihon ippon kumite

attacco oizuki jodan
oizuki chudan
maegeri
mawashigeri (*jodan o chudan dichiarato*)

difesa ageuke gyakuzuki
sotouke gyakuzuki
gedanbarai gyakuzuki
udeuke o gedanbarai

Kata

Heian 4

N.B.: *ad ogni passaggio di cintura percorso motorio*

PROVA TECNICA AL PALLONCINO (*prova dalla durata di 20"*)

tecniche consentite

kizamizuki
maegeri
giakuzuki
mawashigeri
uraken
uramawashi
tecniche da eseguire bilateralmente
tecniche di gamba solo con arto arretrato

2° KYU – Cintura Blu - ADULTI

Kihon

sanbonzuki	(avanzando)
ageuke gyakuzuki	(indietreggiando)
uchiuke gyakuzuki	(avanzando)
sotouke gyakuzuki	(indietreggiando)
gedanbarai gyakuzuki	(avanzando)
shutouke nukite	(indietreggiando)
shuto uci	(avanzando)
shuto uke jodan jaku shuto uci	(indietreggiando)
ushiro keiten uraken uchi gyakuzuki	(avanzando e indietreggiando)
yoriasi kizamizuki	(avanzando)
zughiashi gyakuzuki	(avanzando)
maegeri gyakuzuki	(avanzando)
mawashigeri gyakuzuki	(avanzando)
maegeri-mawashigeri	(cambiando gamba)
yokogeri keage	(con spostamenti laterali)
yokogeri kekomi	(con spostamenti laterali)
ushirogeri	(avanzando e mahatte stessa tecnica)

Kumite

jiyu ippon kumite

attacco	oizuki jodan	destro
	oizuki chudan	destro
	maegeri	destro
	mawashigeri	destro
difesa	ageuke gyakuzuki	destro
	sotouke gyakuzuki	destro
	gedanbarai gyakuzuki	destro
	udeuke gyakuzuki	destro

Kata

Heian 4 - 5

Fuori di Cuore

1° KYU – Cintura Blu/Marrone - BAMBINI

Kihon

sanbonzuki	(avanzando)
ageuke gyakuzuki	(indietreggiando)
uchiuke gyakuzuki	(avanzando)
sotouke gyakuzuki	(indietreggiando)
gedanbarai gyakuzuki	(avanzando)
shutouke nukite	(indietreggiando)
ushiro/keiten uraken - giakutzuki	(avanzando)
maegeri	(avanzando)
maegeri	(indietreggiando)
yokogeri keage	(con spostamenti laterali)
yokogeri kekomi	(con spostamenti laterali)
mawashigeri	(avanzando)
maegeri-mawashigeri	(cambiando gamba)

Kumite

kihon ippon kumite

attacco: oizuki jodan
oizuki chudan
maegeri
yokogeri
mawashigeri (*jodan o chudan dichiarato*)

difesa: ageuke giakuzuki
sotouke giakuzuki
gedanbarai giakuzuki
sotouke gyakuzuki
udeuke o gedanbarai

Kata

Heian 5

N.B. *ad ogni passaggio di cintura percorso motorio*

PROVA TECNICA AL PALLONCINO (*prova dalla durata di 20"*)

tecniche consentite

kizamizuki

maegeri

giakuzuki

mawashigeri

uraken

uramawashi

oikomi giakutzuki

ushirouramawashi

tecniche da eseguire bilateralmente

tecniche di gamba solo con arto arretrato

1° KYU - CINTURA MARRONE – 1° livello - BAMBINI

Kihon

sanbonzuki	(avanzando)
ageuke gyakuzuki	(indietreggiando)
uchiuke kizamizuke gyakuzuki	(avanzando)
sotouke yokohijate urakenuchi gyakuzuki	(indietreggiando)
gedanbarai urakenuchi gyakuzuki	(avanzando)
shutouke maeashi maegeri nukite	(indietreggiando)
ushiro/keiten uraken uchi gyakuzuki	(avanzando)
maegeri	(avanzando)
maegeri	(indietreggiando)
mawashigeri	(avanzando)
ushirogeri	(ritorno)
yokogeri keage	(con spostamenti laterali)
maegeri – yokogeri	(cambiando gamba)
mawashigeri yokogeri	(cambiando gamba)

Kumite

ju ippon kumite

attacco: oizuki jodan
oizuki chudan
maegeri
mawashigeri
yokogeri

difesa: ageuke giakuzuki
sotouke giakuzuki
gedanbarai giakuzuki
udeuke o gedanbarai chudan
sotouke giakuzuki

Kata

Tekki 1

N.B. ad ogni passaggio di cintura **percorso motorio**

PROVA TECNICA AL PALLONCINO (prova dalla durata di 20")

tecniche consentite

kizamizuki

maegeri

giakuzuki

mawashigeri

uraken

uramawashi

oikomi giakuzuki

ushirouramawashi

tecniche da eseguire bilateralmente

tecniche di gamba solo con arto arretrato

1° KYU – CINTURA MARRONE – 1° livello - ADULTI

Kihon

sanbonzuki	(avanzando)
ageuke gyakuzuki	(indietreggiando)
uchiuke kizamizuke gyakuzuki	(indietreggiando)
sotouke yokohijate urakenuchi gyakuzuki	(indietreggiando)
gedanbarai urakenuchi gyakuzuki	(indietreggiando)
shutouke maegeri nukite	(indietreggiando)
shutu uci	(avanzando)
Shuto uke jodan - yaku shutouci	(indietreggiando)
ushiro keiten uraken uchi gyakuzuki	(avanzando)
kizamizuki/gyakuzuki	combinato
kizamizuki/oizuki	combinato
maegeri gyakuzuki	(avanzando)
mawashigeri gyakuzuki	(ritorno)
jokogeri – giakutzuki	(avanzando)
ushirogeri –gyakuzuki	(ritorno)
yokogeri keage	(con spostamenti laterali)
yokogeri kekomi	(con spostamenti laterali)
maegeri – yokogeri	(cambiando gamba)
mawashigheri yokogeri	(cambiando gamba)

Kumite

jiyu ippon kumite

attacco	: oizuki jodan	destro
	: oizuki chudan	destro
	: maegeri	destro
	: yokogeri	destro
	: mawashigeri	destro
difesa	: ageuke gyakuzuki	destro
	: sotouke gyakuzuki	destro
	: gedanbarai gyakuzuki	destro
	: sotodeuke gyakuzuki	destro
	: udeuke gyakuzuki	destro

Kata

Heian 5 piu' Tekki 1

CINTURA MARRONE – 2° livello - BAMBINI

Kihon

sanbonzuki	(avanzando)
ageuke gyakuzuki	(indietreggiando)
uchiuke kizamizuke gyakuzuki	(avanzando)
sotouke yokohijate urakenuchi gyakuzuki	(indietreggiando)
gedanbarai urakenuchi gyakuzuki	(avanzando)
shutouke kizami maegeri nukite	(indietreggiando)
ushiro/keiten uraken uchi – giakutzuki	(avanzando)
maegeri	(avanzando e indietreggiando)
mawashigeri	(avanzando)
yokogeri kekomi	(avanzando)
ushirogeri	(avanzando)
yokogeri keage	(con spostamenti laterali)
yokogeri kekomi	(con spostamenti laterali)
maegeri – yokogeri	(cambiando gamba)
mawashigeri yokogeri	(cambiando gamba)

Kumite

ju ippon kumite

attacco oizuki jodan
oizuki chudan
maegeri
mawashigeri
yokogeri
ushirogeri

difesa ageuke giakuzuki
sotouke giakuzuki
gedanbarai giakuzuki
udeuke o gedanbarai chudan
sotouke giakuzuki
sotouke giakuzuki

Kata

Tekki 1, più un kata Heian a scelta della commissione

N.B. ad ogni passaggio di cintura **percorso motorio**

PROVA TECNICA AL PALLONCINO (prova dalla durata di 20")

tecniche consentite

kizamizuki

maegeri

giakuzuki

mawashigeri

uraken

uramawashi

oikomi giakutzuki

ushirouramawashi

tecniche da eseguire bilateralmente

tecniche di gamba solo con arto arretrato

1° KYU – Cintura Marrone 2° livello - ADULTI

Kihon

sanbonzuki	(avanzando)
ageuke gyakuzuki	(indietreggiando)
uchiuke kizamizuke gyakuzuki	(indietreggiando)
sotouke yokohijate urakenuchi	(indietreggiando)
gedanbarai urakenuchi gyakuzuki	(indietreggiando)
shutouke maegeri nukite	(indietreggiando)
shuto uci	(avanzando)
Shuto uke jodan - yaku shutouchi	(indietreggiando)
Haito uci yaku	(avanzando)
Shuto uke-haito uchi	(indietreggiando)
ushiro keiten uraken uchi-giakutzuki	(avanzando)
kizamizuki/gyakuzuki	combinato
kizamizuki/oizuki	combinato
maegeri gyakuzuki	(avanzando)
yokogeri gyakuzuki	(avanzando)
mawashigeri gyakuzuki	(ritorno)
ushirogeri gyakuzuki	(avanzando)
yokogeri keage	(con spostamenti laterali)
yokogeri kekomi	(con spostamenti laterali)
maegeri – yokogeri	(cambiando gamba)
mawashigeri yokogeri	(cambiando gamba)

Kumite

jiyu ippon kumite	
attacco : oizuki jodan	destra
: oizuki chudan	destra
: maegeri	destra
: yokogeri	destra
: mawashigeri	destra
difesa : ageuke gyakuzuki	destra
: sotouke gyakuzuki	destra
: gedanbarai gyakuzuki	destra
: sotodeuke gyakuzuki	destra
: udeuke gyakuzuki	destra

Kata

Bassai dai, più un kata a scelta della commissione tra i 5 Heian e Tekki 1

1° KYU – Cintura Marrone 3° livello - BAMBINI

Kihon

sanbonzuki	(avanzando 5 passi)
ageuke gyakuzuki	(indietreggiando)
uchiuke kizamizuke gyakuzuki	(indietreggiando)
sotouke yokohijate urakenuchi gyakuzuki	(indietreggiando)
gedanbarai urakenuchi gyakuzuki	(indietreggiando)
shutouke maegeri nukite	(indietreggiando)
maegeri renzuki	(avanzando)
yokogeri uraken giakuzuki	(ritorno)
mawashigeri giakuzuki uraken	(avanzando)
ushirogeri uraken giakuzuki	(avanzando)
joriashi kizamizuki	
tzugiashi gyakuzuki	
kizamizuki/gyakuzuki	combinato
kizamizuki/oizuki	combinato

Kumite

jyu ippon kumite	
attacco	oizuki jodan oizuki chudan maegeri yokogeri mawashigeri (jodan o chudan dichiarato) ushirogeri
difesa	ageuke giakuzuki sotouke giakuzuki gedanbarai giakuzuki sotodeuke giakuzuki udeuke giakuzuki sotouke giakuzuki

Kata

Bassai dai, più un kata a scelta della commissione tra i 5 Heian e Tekki 1

N.B. ad ogni passaggio di cintura **percorso motorio**

PROVA TECNICA AL PALLONCINO (prova dalla durata di 20")

tecniche consentite

kizamizuki

maegeri

giakuzuki

mawashigeri

uraken

uramawashi

oikomi giakuzuki

ushirouramawashi

tecniche da eseguire bilateralmente

tecniche di gamba solo con arto arretrato

1° KYU – Cintura Marrone 3° livello - ADULTI

Kihon

sanbonzuki	(avanzando 5 passi)
ageuke gyakuzuki	(indietreggiando)
uchiuke kizamizuke gyakuzuki	(indietreggiando)
sotouke yokohijate urakenuchi	(indietreggiando)
gedanbarai urakenuchi gyakuzuki	(indietreggiando)
shutouke kizami maegeri nukite	(indietreggiando)
maegeri renzuki	(avanzando)
yokogeri uraken giakuzuki	(avanzando)
mawashigeri giakuzuki uraken	(avanzando)
ushirogeri uraken giakuzuki	(avanzando)
maegeri – yokogeri	(cambiando gamba)
mawashigheri yokogeri	(cambiando gamba)
shutu uci	(avanzando)
Shuto uke jodan - yaku shutouchi	(indietreggiando)
Haito uci yaku	(avanzando)
Shuto uke-haito uchi	(indietreggiando)
ushiro keiten uraken uchi-giakutzuki	(avanzando)

Kumite

jiyu ippon kumite

attacco	oizuki jodan	destra
	oizuki chudan	destra
	maegeri	destra
	yokogeri	destra
	mawashigeri	destra
difesa	ageuke gyakuzuki	destra
	sotouke gyakuzuki	destra
	gedanbarai gyakuzuki	destra
	sotodeuke gyakuzuki	destra
	udeuke gyakuzuki	destra

jiyu kumite

Kata

Bassai dai, più un kata a scelta della commissione tra i 5Heian e Tekki

1° DAN – Cintura Nera

Kihon

sanbonzuki	(avanzando 5 passi)
ageuke gyakuzuki	(indietreggiando)
uchiuke kizamizuki gyakuzuki	(indietreggiando)
sotouke yokohijate urakenuchi	(indietreggiando)
gedanbarai urakenuchi gyakuzuki	(indietreggiando)
shutouke maegeri nukite	(indietreggiando)
ushiro keiten uraken uchi- giakutzuki	(avanzando)
ushiro keiten uraken uchi- giakutzuki	(indietreggiando)
maegeri renzuki	(avanzando)
yokogeri uraken gyakuzuki	(avanzando)
mawashigeri gyakuzuki uraken	(avanzando)
ushirogeri uraken gyakuzuki	(avanzando)
Combinazione nidan enka:	
maegeri – yokogeri	(cambiando gamba)
indietreggiando gedambarai gyakuzuki	
mawashigeri yokogeri uraken gyakuzuki	
joriashi kizamizuki	
tzugiashi gyakuzuki	
kizamizuki/gyakuzuki	combinato
kizamizuki/oizuki	combinato
maegeri yokogeri ushirogeri	(stessa gamba) tre direzioni

Kumite

jyū ippon kumite

attacco	oizuki jodan	destra
	oizuki chudan	destra
	maegeri	destra
	yokogeri	destra
	mawashigeri	destra

difesa	ageuke gyakuzuki	destra
	sotouke gyakuzuki	destra
	gedanbarai gyakuzuki	destra
	sotodeuke gyakuzuki	destra
	udeuke gyakuzuki	destra

jyū kumite

Kata

un kata a scelta del candidato tra:

-Bassai Dai -Kanku Dai -Jion

un kata scelto dalla Commissione tra:

- Heian 1° 2° 3° 4° 5° - Tekki 1°

2° DAN (*tempo minimodi permanenzacome 1° DAN: 2 anni*)

Kihon

kizamizuki oizuki – gyakuzuki (3 volte avanti)
ageuke sotouke (*stesso braccio*) gyakuzuki (*ind.*)
sotouke gedanbarai (*stesso braccio*) urakenuchi gyakuzuki (*ind.*)
gedanbarai uchiuke (*stesso braccio*) kizamizuki gyakuzuki (*ind.*)

yokogeri keage – kekomi (*stessa gamba*) con spostamenti laterali inkibadachi
kizami – maegeri maegeri kizamizuki gyakuzuki
kizami – mawashigeri mawashigeri gyakuzuki
urakenuchi
kizami – maegeri ushirogeri urakenuchi gyakuzuki
kizami – maegeri mawashigeri gyakuzuki urakenuchi (*avanti*)
gedanbarai urakenuchi gyakuzuki (*indietro*)
mawashigeri (*ritorno in posizione iniziale*)
urakenuchi gyakuzuki
ushirogeri urakenuchi gyakuzuki (*avanti*)
tsugiashi maeashi – mawashigeri gyakuzuki
urakenuchi

shiho uke - kime

Kumite

jiyu kumite

Kata

un kata a scelta del candidato tra:

Jitte – Enpi – Hangetsu

un kata a scelta della Commissionetra:

quelli previsti dal programma fino al 1° Dan

Bunkai

eseguire alcune tecniche di applicazione di un kata heian a scelta della commissione

3° DAN (tempo minimo di permanenza come 2° DAN: 3 anni)

Kihon

shihozuki (*kamae – guardia libera*) con oizuki o con gyakuzuki oppure misto
shihogeri (shizentai)
hachijidachi, indietro gedanbarai (kibadachi)
(*spostamento laterale*) yokogeri keage kibadachi
(*indietro*) gedanbarai gyakuzuki (zenkutsudachi)
tsugiashi maeashi yokogeri kekomi urakenuchi
gyakuzuki
kizamizuki maegeri oizuki
(*indietro*) sotouke gedanbarai (*stesso braccio*) urakenuchi
gyakuzuki mawashigeri tsugiashi-gyakuzuki
tsugiashi-gyakuzuki maeashi mawashigeri gyakuzuki
urakenuchi mawashigeri-uramawashigeri (*stessa gamba*)
urakenuchi gyakuzuki
maegeri-mawashigeri (*stessa gamba*) gyakuzuki urakenuchi
(*indietro*) kizamizuki gyakuzuki ushirogeri urakenuchi
gyakuzuki mawashigeri gyakuzuki
maeashi-maegeri (o mawashigeri) kizamizuki gyakuzuki
maeashi mawashigeri / maegeri-mawashigeri (*stessa gamba*)
gyakuzuki tsugiashi-uramawashigeri urakenuchi
gyakuzuki

Kumite

jiyu kumite
tokui waza – tecnica di attacco
– tecnica di difesa
– tecnica di deashibarai

Kata

un kata a scelta del candidato tra:

Gankaku – Bassaisho – Kankusho

un kata a scelta della Commissionetra:

quelli previsti dal programma fino al 2° Dan

Bunkai

Eseguire alcune tecniche di un kata heian a scelta con più avversari da diverse direzioni.

4° DAN (tempo minimo di permanenza come 3° DAN: 4 anni)

Kihon

shiho tateshutouke gyakuzuki
maegeri yokogeri ushirogeri mawashigeri
uramawashigeri (shizentai)
gyakuzuki kizamizuki oizuki-urachenuchi (*stesso braccio*)
kizamizuki maegeri jyjnzuki gyakuzuki
maeashi yokogeri kekomi - oikomi gyakuzuki
urakenuchi gyakuzuki maeashi - uramawashigeri
(oppure mawashigeri)
ushirogeri-uramawashigeri (*stessa gamba*) oikomi gyakuzuki
(oppure) ushirogeri-yokogeri (*stessa gamba*) oizuki

Kumite

jiyu kumite
tokui waza – tecnica di attacco
– tecnica di difesa
– tecnica di deai
– tecnica di proiezione

Kata

un kata a scelta del candidato tra:
Nijushiho – Sochin – Unsu

un kata a scelta della Commissionetra:
quelli previsti dal programma fino al 3° Dan

Bunkai

Eseguire alcune tecniche di applicazione di un kata sentei a scelta
con più avversari da diverse direzioni.

5° DAN (*tempo minimo di permanenza come 4° DAN: 5 anni*)

Tesi sul karate do
riassunto della propria esperienza di pratica

tokui waza (attacco, difesa, deai, ashibarai, proiezione)

jiyu kumite

Kata

tokui kata

un kata a scelta della Commissione tra:

Tekki nidan - Tekki sandan - Meykyo – Ji Hin – Wankan

un kata a scelta della Commissionetra:

quelli previsti dal programma fino al 4° Dan

Kihon

il candidato deve portare una combinazione di 60 tecniche composte da tecniche di calcio, di pugno, mano aperta, percossa di mano e tecniche di gomito - tutte con logica applicativa.

G i k o
Fuori di Cuore