

## **Programmi d'esame per passaggio di cintura stile Shotokan**

I programmi sono indicativi, gli insegnanti abilitati possono modificarli, a loro discrezione.

### **Esame per cintura blu (3° Kyu) - permanenza minimo cintura verde 6 mesi**

|  |  |
|--|--|
| <b>Kizamizuki</b>  | <b>(tre passi avanti tre indietro)</b> |
| <b>Gedanbarai Gyakuzuki Uraken</b>                             | “                                      |
| <b>Ageuke Gyakuzuki Uraken</b>                                 | “                                      |
| <b>Sotouke Gyakuzuki Uraken</b>                                | “                                      |
| <b>Uchiuke Gyakuzuki Uraken</b>                                | “                                      |
| <b>Shutouke Nukite</b>   | “                                      |
| <b>Maegeri</b>   | “                                      |
| <b>Kizamigeri Maegeri</b>                                      | “                                      |
| <b>Mawashigeri</b>   | “                                      |
| <b>Yokogeri Keage e Kekomi (alternati posizione Kibadachi)</b> | “                                      |

**KATA : Heian Yodan**

**Kihon Sambon Kumite : Oizuki Jodan e Chudan – Maegeri Chudan- Mawashigeri Jodan**

### **Esame per cintura marrone (2° Kyu) - permanenza minimo cintura blu 6 mesi**

|  |  |
|--|--|
| <b>Sambonzuki</b>                        | <b>(cinque passi avanti )</b>            |
| <b>Ageuke Gyakuzuki</b>                  | <b>(un passo indietro)</b>               |
| <b>Uchiuke Kizamizuki Gyakuzuki</b>      | “  |
| <b>Sotouke Yokoempi Uraken Gyakuzuki</b> | “  |
| <b>Gedanbarai Gyakuzuki Uraken</b>       | “  |
| <b>Shutouke Nukite</b>                   | “  |
| <b>Kizamigeri Maegeri</b>                | <b>(tre passi avanti e tre indietro)</b> |
| <b>Mawashigeri</b>                       | “  |
| <b>Kizamimawashigeri Mawashigeri</b>     | “  |
| <b>Uschirogeri</b>                       | “  |
| <b>Uschiromawashigeri</b>                | “  |

**KATA : Heian Godan - Tekki Shodan**

**KUMITE : Jyu ippon kumite (oizuki Jodan e Chudan – bambini distanza ampliata)**

### **Esame per cintura marrone (1° Kyu) - permanenza minimo 2° Kyu 6 mesi**

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <b>Kizamizuki</b>                     | <b>(tre passi avanti tre indietro)</b> |
| <b>Gedanbarai Gyakuzuki Age Empi</b>  | “                                      |
| <b>Ageuke Gyakuzuki Age Empi</b>      | “                                      |
| <b>Sotouke Gyakuzuki Age Empi</b>     | “                                      |
| <b>Uchiuke Kizamizuki Gyakuzuki</b>   | “                                      |
| <b>Shutouke Kizamigeri Nukite</b>     | “                                      |
| <b>Kizamigeri Maegeri Yokogeri</b>    | “                                      |
| <b>Mawashigeri</b>                    | “                                      |
| <b>Kizamigeri Mawashigeri Maegeri</b> | “                                      |
| <b>Uschirogeri</b>                    | “                                      |
| <b>Ushiromawashigeri</b>              | “                                      |

**KATA : Bassai Dai**

**KUMITE : Jyu Kumite (solo adulti)**