

Programmi d'esame per passaggio di cintura stile Shotokan

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

Esame per cintura gialla (6° Kyu) - permanenza minimo cintura bianca 4 mesi

Oizuki	(tre passi avanti tre indietro)
Gedanbarai	“
Ageuke	“
Sotouke	“
Uchiuke	“
Shutouke	“
Maegeri	“
Yokogeri Keage (kibadachi)	“

KATA : Heian Shodan

Kihon Sambon Kumite : Oizuki Jodan (senza contatto distanza ampliata)

Esame per cintura arancio (5° Kyu) - permanenza minimo cintura gialla 4 mesi

Oizuki	(tre passi avanti tre indietro)
Gedanbarai Gyakuzuki	“
Ageuke Gyakuzuki	“
Sotouke Gyakuzuki	“
Uchiuke Gyakuzuki	“
Shutouke	“
Maegeri	“
Mawashigeri	“
Yokogeri Keage Kibadachi	“
Yokogeri Kekomi Kibadachi	“

KATA : Heian Nidan

Kihon Sambon Kumite : Oizuki Jodan e Chudan

Esame per cintura verde (4° Kyu) - permanenza minimo cintura arancio 4 mesi

Sanbonzuki	(tre passi avanti tre indietro)
Gedanbarai Gyakuzuki	“
Ageuke Gyakuzuki	“
Sotouke Gyakuzuki	“
Uchiuke Gyakuzuki	“
Shutouke	“
Shutouke Nukite	“
Maegeri	“
Kizamigeri Maegeri	“
Mawashigeri	“
Yokogeri Keage	“
Yokogeri Kekomi	“

KATA : Heian Sandan

Kihon Sambon Kumite : Oizuki Jodan – Chudan – Maegeri Chudan