

# **Programma d'esame per passaggio di cintura stile shotokan**

## **Esame per cintura nera 1° Dan (permanenza minimo un anno dal 1° Kyu)**

### **KIHON :**

Ageuke, Gyakuzuki (sequenza di tecniche, partendo con gamba destra indietro)  
Maegeri, Renzuki (con passo avanti)  
Uchiuke, Kizamizuki, Gyakuzuki (con passo indietro)  
Yokogeri, Uraken uchi, Gyakuzuki (con passo avanti)  
Sotouke (passo indietro), Yokoempi (kibadachi), Uraken, Gyakuzuki (zenkutsudachi)  
Mawashigeri, Gyakuzuki, Kizamizuki (passo avanti)  
Gedanbarai, Uraken uchi, Gyakuzuki (passo indietro)  
Uschirogeri, Uraken uchi, Gyakuzuki (passo avanti)  
Shutouke, Kizamigeri, Nukite (passo indietro)  
Uramawashigeri, Gyakuzuki, Uraken uchi (passo avanti)

Shiho Gyakuzuki (partendo da posizione Hachiji dachi)

Kihon a scelta della commissione, tra quelli compresi negli esami fino al 1° Kyu

**KATA :** Un kata a scelta del candidato tra Bassai Dai – Jion

Un Kata a scelta della commissione, tra quelli previsti negli esami fino al 1° Kyu

**KUMITE :** a scelta della commissione, tra le tipologie previste negli esami fino al 1° Kyu

## **Esame per cintura nera 2° Dan (permanenza minima due anni dal 1° dan)**

### **KIHON :**

Oizuki, Maegeri, Renzuki (passo avanti oizuki, altro passo maegeri renzuki, due volte)  
Oizuki, Mawashigeri, Uraken uchi, Gyakuzuki (come tecnica precedente)

Ageuke, Gyakuzuki (sequenza di tecniche, partendo con gamba destra indietro)

Uchiuke, Kizamizuki, Gyakuzuki (passo avanti rispetto alla precedente)

Shutouke, Kizamigeri, Nukite (passo indietro)

Sambon zuki (passo avanti)

Sotouke, Yokoempi, Uraken (posizione kibadachi), Gyakuzuki (zenkutsudachi)  
(due esecuzioni avanti e due indietro)

Maegeri/Mawashigeri (con la stessa gamba, senza scendere a terra tra un calcio e l'altro)

Uraken, Gyakuzuki (appena la gamba che a tirato i calci tocca terra)

(due esecuzioni avanti e due indietro)

Mawashigeri, Uschirogeri (due esecuzioni avanti e due indietro con mawatte)

Shiho Empi

Kihon a scelta della commissione, tra quelli previsti negli esami fino a 1° Dan

**KATA :** Un Kata a scelta del candidato tra Kanku dai - Bassai sho - Jitte

Un Kata a scelta della commissione, tra quelli previsti negli esami fino a 1° Dan

**KUMITE :** tutte le tipologie (prestabilito, semilibero, libero), a scelta della commissione