

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)

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

KATA : Heian Yodan

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

Esame per cintura marrone (2° Kyu)

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

KATA : Heian Godan - Tekki Shodan

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

Esame per cintura marrone (1° Kyu)

Kizamizuki	(tre passi avanti tre indietro)
Gedanbarai Gyakuzuki Age Empi	“
Ageuke Gyakuzuki Age Empi	“
Sotouke Gyakuzuki Age Empi	“
Uchiuke Kizamizuki Gyakuzuki	“
Shutouke Kizamigeri Nukite	“
Kizamigeri Maegeri Yokogeri	“
Mawashigeri	“
Kizamigeri Mawashigeri Maegeri	“
Uschirogeri	“
Ushiromawashigeri	“

KATA : Bassai Dai

KUMITE : Jyu Kumite (solo adulti)