

## **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)**

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 arancione (5° Kyu)**

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)**

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**