



## Da 1° Kyu a 1° Dan

### PROGRAMMA PER PASSAGGIO A 1° DAN

(tempo di permanenza indicativo 12-24 mesi – età minima 14 anni)

#### KIHON

DALLA POSIZIONE DI HACHIJI DACHI, OGNI SEQUENZA VA RIPETUTA DUE VOLTE

(LA COMMISSIONE ESAMINATRICE POTRA' RICHIEDERE L'ESECUZIONE DEL KHION ANCHE DALLA PARTE OPPOSTA, PARTENDO CON MIGI GEDAN BARAI INDIETRO)

1 – HIDARI GEDAN BARAI	INDIETRO
2 – SAMBON TSUKI	AVANTI
3 – AGE UKE, GYAKU TSUKI	INDIETRO
4 – MAE GERI, OI TSUKI, GYAKU TSUKI	AVANTI
5 – UCHI UKE, KIZAMI TSUKI, GYAKU TSUKI	INDIETRO
6 – YOKO GERI, URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI	AVANTI
7 – SOTO UKE, YOKO EMPI UCHI, URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI	INDIETRO ZENKUTSU E KIBA DACHI
8 – MAWASHI GERI, GYAKU TSUKI, KIZAMI TSUKI	AVANTI
9 – GEDAN BARAI, URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI	INDIETRO
10 – USHIRO GERI, URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI	AVANTI
11 – SHUTO UKE, KIZAMI GERI, NUKITE	INDIETRO KOKUTSU E ZENKUTSU DACHI
12 – URA MAWASHI GERI, GYAKU TSUKI, URAKEN UCHI	AVANTI

## **KATA**

UN KATA A SCELTA DEL CANDIDATO TRA:

UNO DEI 5 HEIDAN	BASSAI DAI
------------------	------------

UN KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE ESAMINATRICE TRA:

UNO DEI 5 HEIDAN
TEKKI SHODAN
SUE YOSHI NO KON

## **KUMITE**

IPPON KUMITE
SAMBON KUMITE – GOHON KUMITE
JYU KUMITE (LIBERO)
JYU IPPON KUMITE (ATTACCO DICHIARATO, SEMI LIBERO CON ENTRAMBI IN GUARDIA)
KAWASHI CON UN AVVERSARIO

## **NOTE:**

### **Determinazione e spirito di combattimento**

Con ciò si esprime il fatto che, oltre a dover eseguire le tecniche al massimo della velocità e della potenza possibili, l'atleta dovrà dimostrare di essere costantemente concentrato ed eseguire tutto il programma come se combatesse realmente, mettendo tutta la sua convinzione e la sua determinazione in ogni colpo. Ovviamente tutto ciò dovrà essere fatto senza accorciare le posizioni o i movimenti: le tecniche dovranno mantenere invariata la loro efficacia.

### **Attenzione e prontezza**

Durante l'esecuzione del kumite e del kawashi, ogni atleta deve costantemente essere pronto a intervenire e a reagire ad ogni sentore di attacco proveniente dell'avversario, utilizzando anche tecniche diverse da quelle inizialmente richieste, se necessario. L'esercizio può e deve trasformarsi qualora si presenti l'occasione per farlo, il difensore può diventare attaccante e viceversa in ogni momento. Entrambi gli atleti devono essere capaci di adattarsi alla situazione e ottenere l'iniziativa, ovviamente mantenendo una posizione precisa e una tecnica concreta ed efficace.



## Da 1° Dan a 2° Dan

### PROGRAMMA PER PASSAGGIO A 2° DAN

(tempo di permanenza minima 2 anni)

#### KIHON

DALLA POSIZIONE DI HACHIJI DACHI:

1 – HIDAREI GEDAN BARAI
2 – OI TSUKI, MAE GERI, OI TSUKI, GYAKU TSUKI
3 – OI TSUKI, MAWASHI GERI, GYAKU TSUKI, KIZAMI TSUKI
4 – OI TSUKI, USHIRO GERI, URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI
5 – OI TSUKI, URA MAWASHI GERI, GYAKU TSUKI, URAKEN UCHI
LE COMINAZIONI FINO A QUESTO PUNTO DEVONO ESSERE RIPETUTE 2 VOLTE, UNA VOLTA ANDANDO AVANTI, GIRANDOSI E CONCLUSE IN KAMAE (POSIZIONE DI GUARDIA)
6 – GIRARE CON KAITE GEDAN BARAI E RITORNARE IN HACHIJI DACHI

DALLA POSIZIONE DI HACHIJI DACHI:

1 – OI RSUKI
2 – SAMBON TSUKI
3 – SOTO UKE, GYAKU TSUKI
4 – UCHI UKE, GYAKU TSUKI
5 – GEDAN BARAI, SHUTO BARAI, OI TSUKI
6 – YORI ASHI, KIZAMI TZUKI 2 VOLTE, GYAKU TSUKI
7 – YORI ASHI, GEDAN BARAI, MAE GERI, GYAKU TSUKI
8 – GEDAN BARAI, URAKEN UCHI, YOKO EMPI, GYAKU TSUKI
9 – YOKO GERI, GYAKU TSUKI
10 – MAE GERI, YOKO GERI, USHIRO GERI
11 – MAWASHI GERI, GYAKU TSUKI
12 – SHINOBI ASHI, MAE GERI, MAWASHI GERI, GYAKU TSUKI

13 – MAE GERI, USHIRO GERI, GYAKU TSUKI
14 – UCHI UKE (GYAKU), MAE GERI, GYAKU TSUKI
15 – USHIRO URA MAWASHI, GYAKU TSUKI, OI TSUKI

## **KATA**

HEIAN GODAN	BASSAI DAI
TEKKI SHODAN	KANKU DAI
EMPI	SUE YOSHI NO KON

## **KUMITE**

APPLICAZIONE CON AVVERSARIO DEI PRINCIPI DI SEN, SEN NO SEN E GO NO SEN (TRE TECNICHE DI TSUKI E TRE TECNICHE DI GERI)

IPPON KUMITE
SAMBON KUMITE
JYU KUMITE
JYU IPPON KUMITE
KAWASHI CON 2 AVVERSARI



## Da 2° Dan a 3° Dan

### PROGRAMMA PER PASSAGGIO A 3° DAN

(tempo di permanenza minima 3 anni)

#### KIHON

TUTTE LE COMBINAZIONI PREVISTE PER IL PRIMO E SECONDO DAN

1 – USHIRO URA MAWASHI, URA MAWASHI, GYAKU TSUKI, OI TSUKI
--

2 – USHIRO YOKO GERI, KAEKOMI, GYAKU TSUKI, OI TSUKI
--

#### KATA

BASSAI DAI	TEKKI SHODAN
TEKKI NIDAN	KANKU DAI
EMPI	JION
HANGETSU DACHI	MATSUKASE NO KON (KATA DI BO)

LA COMMISSIONE POTRA' RICHIEDERE L'APPLICAZIONE DEL BUNKAI KATA

#### KUMITE

APPLICAZIONE CON AVVERSARIO DEI PRINCIPI DI GO NO SEN, SEN NO SEN, SEN SEN NO SEN  
(TRE TECNICHE DI TSUKI E TRE TECNICHE DI GERI)

IPPON KUMITE
--------------

SAMBON KUMITE
---------------

JYU KUMITE
------------

JYU IPPON KUMITE
------------------



## Da 3° Dan a 4° Dan

### PROGRAMMA PER PASSAGGIO A 4° DAN

(tempo di permanenza minima 4 anni)

#### KIHON

TUTTE LE COMBINAZIONI PREVISTE PER IL PRIMO, SECONDO E TERZO DAN

1 – GYAKU MAWACHI GERI, GYAKU TSUKI, OI TSUKI
---

#### KATA

BASSAI DAI	TEKKI SHODAN	TEKKI NIDAN
TEKKI SANDAN	KANKU DAI	EMPI
JION	HANGETSU DACHI	JITTE
GANGAKU	KANKU SHO	BASSAI SHO
HANGETSU DEN	NIJUSHI HO	CINTE
MATSUKASE NO KON	SAKUGAWA NO KON	

LA COMMISSIONE POTRA' RICHIEDERE L'APPLICAZIONE DEL BUNKAI KATA

#### KUMITE

IPPON KUMITE
SAMBON KUMITE
JYU KUMITE
JYU IPPON KUMITE
KAWASHI CON 4 AVVERSARI



## Da 4° Dan a 5° Dan

### PROGRAMMA PER PASSAGGIO A 5° DAN

#### KIHON

TUTTE LE COMBINAZIONI PREVISTE PER IL SECONDO, TERZO E QUARTO DAN

A SCELTA DEL CANDIDATO UNA COMBINAZIONE DI CINQUE TECNICHE

#### KATA

BASSAI DAI	TEKKI SHODAN
TEKKI NIDAN	TEKKI SANDAN
KANKU DAI	EMPI
JION	HANGETSU DACHI
JITTE	GANGAKU
KANKU SHO	BASSAI SHO
NIJIUSHI HO	CINTE
MEIKYO	JIIN
HANGETSU DEN	MATSUMURA NO BASSAI
MATSUKASE NO KON	CIROTARU NO KON

LA COMMISSIONE POTRA' RICHIEDERE L'APPLICAZIONE DEL BUNKAI KATA

#### KUMITE

IPPON KUMITE
SAMBON KUMITE
JYU KUMITE
JYU IPPON KUMITE
KAWASHI CON 5 AVVERSARI