



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

Programma esami Dan - Stile Gojuryu

I DAN

Kihon

1. Sanchin dachi hidari kamae: sanchin dachi jodan uke, gyaku chudan uke, gedan barai
2. Moto dachi hidari kamae: zenkutsu dachi sanbon zuki
3. Moto dachi hidari kamae: gyaku maegeri, mawashi geri jodan (onaji ashi)
4. Moto dachi hidari kamae: yori ashi dachi maegeri, kizami zuki jodan, gyaku zuki chudan
5. Sanchin dachi hidari kamae: hiki ayumi ashi neko ashi dachi kake uke; shiko dachi chokkaku age empi uchi; suri ashi jodan yoko geri, zenkutsu dachi gyaku zuki chudan; sanchin dachi chudan uke

Bunkai Kata

- Gekisai Dai Ni
- Saifa

Kata

- Sanchin
- Tensho
- Seiunchin
- Sanseru

Kihon Ippon Kumite

- presentazione libera di tecniche fondamentali (blocchi, pugni, calci);
- esecuzione di esercizi in accordo alla richiesta dell'esaminatore.

Kumite

Almeno 2 round

II DAN

L'esaminando dovrà conoscere i termini delle tecniche che esegue.

Kihon

1. Sanchin dachi hidari kamae: sanchin dachi jodan uke; zenkutsu dachi chudan uke; shiko dachi shakaku gedan barai; hiki neko dachi kake uke
2. Moto dachi hidari kamae: shiko dachi shakaku, gedan barai, gyaku zuki chudan
3. Moto dachi hidari kamae: sanchin dachi chudan uke; zenkutsu dachi oi-zuki; zenkutsu dachi jodan uke, gyaku zuki, ura tetsui
4. Sanchin dachi hidari kamae: neko dachi mawashi uke
5. Moto dachi hidari kamae: zenkutsu dachi maegeri, ni mawashi geri jodan (onaji ashi)

Bunkai Kata

- Saifa
- Seiunchin

Kata

- Sanchin
- Tensho
- Shisochin
- Seipai

Kihon Ippon Kumite

- presentazione libera di tecniche fondamentali (blocchi, pugni, calci);
- esecuzione di esercizi in accordo alla richiesta dell'esaminatore.

Kumite

Almeno 2 round

III DAN

L'esaminando dovrà conoscere i termini delle tecniche che esegue.

Kihon

1. Sanchin dachi hidari kamae: sanchin dachi jodan uke; zenkutsu dachi chudan uke; shiko dachi chokkaku gedan barai; hiki neko dachi kake uke
2. Moto dachi hidari kamae: shiko dachi shakaku gedan barai, gyaku zuki; zenkutsu dachi yoko chudan uke, gyaku zuki chudan, kizami jodan
3. Sanchin dachi hidari kamae: neko dachi mawashi uke; yori ashi zenkutsu dachi gyaku ura mawashi geri jodan; zenkutsu dachi gyaku zuki chudan
4. Moto dachi hidari kamae: shiko dachi chokkaku gedan barai genba de zenkutsu dachi gyaku chudan uke; genba de shakaku shiko dachi uraken uchi
5. Moto dachi hidari kamae: zenkutsu dachi gyaku maegeri, mawashi geri jodan, ura mawashi geri jodan (onaji ashi)

Bunkai Kata

- Seiunchin
- Sanseru

Kata

- Sanchin
- Tensho
- Seisan
- Un kata a scelta del II dan

Kihon Ippon Kumite

- presentazione libera di tecniche fondamentali (blocchi, pugni, calci);
- almeno una esecuzione deve prevedere una proiezione;
- esecuzione di esercizi in accordo alla richiesta dell'esaminatore.

Kumite

Almeno 2 round

IV DAN

L'esaminando dovrà conoscere i termini delle tecniche che esegue.

Kihon

1. Sanchin dachi hidari kamae: sanchin dachi jodan uke; zenkutsu dachi chudan uke; shiko dachi chokkaku gedan barai; hiki neko dachi kake uke
2. Moto dachi hidari kamae: zenkutsu dachi ushiro geri, kizami jodan, gyaku zuki chudan
3. Moto dachi hidari kamae: kizami tobi maegeri; zenkutsu dachi morote age empi uchi, hiky neko ashi dachi mawashi uke, gyaku ashi barai, mawashi geri chudan, mawashi geri jodan
4. Moto dachi hidari kamae: zenkutsu dachi nukite; ayumi ashi zenkutsu dachi gedan barai; shiko dachi chokkaku shuto uchi ; genba de zenkutsu dachi gyaku zuki, kizami
5. Moto dachi hidari kamae: gyaku kansetsu geri, zenkutsu dachi gyaku zuki, maegeri; hiky ayumi ashi mawashi shuto uchi, gyaku mawashi geri chudan, ushiro geri

Bunkai Kata

- Sanseru
- Seipai

Kata

- Sanchin
- Tensho
- Kururunfa
- Un kata a scelta tra II dan e III dan

Kihon Ippon Kumite

- presentazione libera di tecniche fondamentali (blocchi, pugni, calci);
- almeno una esecuzione deve prevedere una tecnica in rotazione ed una proiezione;
- esecuzione di esercizi in accordo alla richiesta dell'esaminatore.

Kumite

Almeno 3 round

V DAN

L'esaminando dovrà conoscere i termini delle tecniche che esegue.

Kihon

1. Sanchin dachi hidari kamae: sanchin dachi jodan uke; zenkutsu dachi chudan uke; shiko dachi chokkaku gedan barai; hiki neko dachi kake uke
2. Sanchin dachi hidari kamae: zenkutsu dachi gedan barai; hiky ayumi neko ashi dachi kakuto uke, kizami maegeri; zenkutsu dachi age empi uchi
3. Moto dachi hidari kamae: maegeri hiki shiko dachi chokkaku ura kizami uchi, gyaku kansetsu geri; zenkutsu dachi gyaku zuki
4. Sanchin dachi hidari kamae: zenkutsu dachi tetsui, gyaku zuki; genba de shiko dachi chokkaku yoko hiji ate; genba de zenkutsu dachi gyaku ippon ken; genba de shiko dachi chokkaku chudan soto uke
5. Moto dachi hidari kamae: ushiro ura mawashi geri, ura mawashi geri

Bunkai Kata

- Shisochin
- Seisan

Kata

- Sanchin
- Tensho
- Kururunfa
- Suparinpei

Kihon Ippon Kumite

- presentazione libera di tecniche fondamentali (blocchi, pugni, calci);
- almeno una esecuzione deve prevedere una tecnica di salto, una in rotazione ed una proiezione;
- esecuzione di esercizi in accordo alla richiesta dell'esaminatore.

Kumite

Almeno 3 round