

Cintura Bianca (-) **1° Esame 9 Kyu**

Sul posto: Shizentai (Hachiji dachi)

- 1) Seiken (sx – dx)
- 2) Ageuke (sx – dx)
- 3) Sotouke (sx – dx)
- 4) Gedanbarai (sx – dx)
- 5) Maegeri (sx – dx)

Sul Posto: (Zenkutsu dachi)

- 6) Gyaku tsuki / gedanbarai (sx – dx)
- 7) Maegeri (sx – dx)

Cintura Bianca (- -) **2° Esame 8 Kyu**

KIHON:

Attacchi AVANZANDO – Difese INDIETREGGIANDO

- 1) Oizuki
- 2) Ageuke
- 3) Gyakuzuki
- 4) Sotouke
- 5) Maegeri
- 4) Gedanbarai
- 7) Seiken Sul Posto (Kibadachi)

KUMITE: Sul Posto (Hachiji dachi)

Jodan Ageuke

Chudan Sotouke

KATA: (ADULTI) Taikyoku shodan

3° Esame **Cintura Gialla** 7 Kyu

KIHON:

Attacchi AVANZANDO – Difese INDIETREGGIANDO

- 1) Oizuki
- 2) Ageuke
- 3) Gyakuzuki
- 4) Sotouke
- 5) Maegeri
- 4) Gedanbarai
- 7) Seiken Sul Posto (Kibadachi)

KUMITE: **Gohon Kumite**

(BAMBINI) KATA: Taikyoku shodan

(ADULTI) Taikyoku

KIHON:

Attacchi AVANZANDO – Difese INDIETREGGIANDO

- 1) Oizuki
- 2) Ageuke Gyakuzuki Ageuke
- 3) Gyakuzuki
- 4) Sotouke Gyakuzuki Sotouke
- 5) Maegeri
- 6) Gedanbarai Gyakuzuki Gedanbarai

Sul posto: Shizentai (Hachiji dachi)

- 7) Uchiuke (Sx – Dx)
- 8) Da renoiji dachi (indietreggiando) Kokutsu dachi
- 9) Preparazione Parata Indietreggiando Shuto Uke
- 10) da Zenkutsu dachi gedanbarai Mawashi Kenzui Uke **(Tec. di Heian Shodan)**

KUMITE: Sanbon Kumite **Cambiando sempre tipo di Attacco e Difesa**

- | | | |
|----|--------|------------|
| 1) | Giodan | Ageuke |
| 2) | Chudan | Sotouke |
| 3) | Gedan | Gedanbarai |

(BAMBINI) KATA: Taikyoku Shodan

(ADULTI) Taikyoku Bunkai (solo forma)

KIHON

- | | | |
|----|-----------------------------------|--------------------------------|
| 1) | Oizuki | (Avanzando) |
| 3) | Ageuke Gyakuzuki Ageuke | (Indietreggiando) |
| 2) | Gyakuzuki | (Avanzando) |
| 4) | Sotouke Gyakuzuki Sotouke | (Indietreggiando) |
| 5) | Uchi Uke Gyakuzuki Uchi Uke | (Avanzando) |
| 6) | Gedanbarai Gyakuzuki Gedanbarai | (Indietreggiando) |
| 7) | Hachiji dachi a Kokutsu dachi | (indietreggiando Shuto Uke) |
| 8) | Shiho Shuto Uke (4 Direzioni) | (Sx – Dx) (come Heian Shodan) |
| 9) | Maegeri | (Sx – Dx) |
| 9) | Heisoku Dachi lentamente Yokogeri | (Sx – Dx) |

KUMITE: (4 Passi) Cambiando sempre tipo di Attacco e Difesa

- | | | |
|----|--------|---------------------------------|
| 1) | Giodan | Ageuke Gyakuzuki Ageuke |
| 2) | Chudan | Sotouke Gyakuzuki Sotouke |
| 3) | Gedan | Gedanbarai Gyakuzuki Gedanbarai |
| 4) | Chudan | Uchiuke Gyakuzuki Uchiuke |

(BAMBINI) KATA: Taikyoku + Bunkai

(ADULTI) Heian Shodan

KIHON:

- | | | |
|-----|---------------------------------|---------------------|
| 1) | Oizuki | (Avanzando) |
| 2) | Ageuke Gyakuzuki Ageuke | (Indietreggiando) |
| 3) | Gyakuzuki | (Avanzando) |
| 4) | Sotouke Gyakuzuki Sotouke | (Indietreggiando) |
| 5) | Maegeri | (Avanzando) |
| 6) | Uchi Uke Gyakuzuki Uchi Uke | (Indietreggiando) |
| 7) | Mawashigeri | (Avanzando) |
| 8) | Gedanbarai Gyakuzuki Gedanbarai | (Indietreggiando) |
| 9) | Shuto Uke | (Avanti / Indietro) |
| 10) | Yokogeri (Kibadachi) | 3 Passi |

KUMITE: (4 Passi) **Cambiando sempre tipo di Attacco e Difesa**

- | | | |
|----|--------|---------------------------------|
| 1) | Giodan | Ageuke Gyakuzuki Ageuke |
| 2) | Chudan | Sotouke Gyakuzuki Sotouke |
| 3) | Gedan | Gedanbarai Gyakuzuki Gedanbarai |
| 4) | Chudan | Uchiuke Gyakuzuki Uchiuke |

(BAMBINI) KATA: Taikyoku shodan + Heian Shodan

(BAMBINI) KATA: Taikyoku SHODAN (BUNKAI)

(ADULTI) Heian Shodan + Bunkai (solo forma)

Taikyoku con tecniche di Shuto Nukite

KIHON:

- 1) Renzuki (oizuki Gyakuzuki) Kamae Gedanbarai (Avanti)
- 2) Ageuke Gyakuzuki (indietro)
- 3) Maegeri Gyakuzuki (Avanti)
- 4) Uchiuke Gyakuzuki (Indietro)
- 5) Yokogeri Kekomi (Avanti)
- 6 Sotouke (Indietro)
- 7) Mawashigeri Gyakuzuki (Avanti)
- 8) Gedanbarai Gyakuzuki (Indietro)
- 9) Shutouke Nukite (Avanti)
- 10) Morote Uke Avanti / Indietro)
- 11) Uraken in hachiji Dachi (sx – dx)
- 12) Gyaku uchi uke maegeri Gyakuzuki
- 13) Maegeri Yokogeri (stessa gamba) (Sul posto) 2 Piano, 2 Forte (↑ ⇒)

KUMITE: (4 Passi) Cambiando sempre tipo di Attacco e Difesa

- 1) Giodan Ageuke Gyakuzuki Ageuke
- 2) Chudan Sotouke Gyakuzuki Sotouke
- 3) Gedan Gedanbarai Gyakuzuki Gedanbarai
- 4) Chudan Uchiuke Gyakuzuki Uchiuke

KATA: Heian Nidan**Taikyoku con tecniche di Shuto Nukite**

KIHON: Zenkutsu dachi

- 1) Renzuki (oizuki Gyakuzuki) Kamae Gedanbarai (Avanti)
- 2) Ageuke Gyakuzuki (indietro)
- 3) Maegeri Gyakuzuki (Avanti)
- 4) Uchiuke Gyakuzuki (Indietro)
- 5) Yokogeri Gyakuzuki (Avanti)
- 6) Sotouke Gyakuzuki (Indietro)
- 7) Mawashigeri Gyakuzuki (Avanti)
- 8) Gedanbarai Gyakuzuki (Indietro)
- 9) Shutouke (Avanti)
- 10) Shutouke Nukite (Indietro)
- 11) Da Heisoku Dachi: Ushiro geri (Sx – Dx)
- 12) Da Zenkuzudachi Maegeri Yokogeri (Sx – Dx) (↑ ⇒)
- 13) Da Zenkuzudachi Yokogeri Mawashigeri (Sx – Dx) (⇒ ↑)

KUMITE: KIHON Ippon Kumite

Giodan, Chudan, Maegeri, Mawashigeri

KATA: Heian Nidan + Bunkai

Taikyoku con tecniche di Shuto Nukite

9° Esame **Cintura Verde** 4 Kyu

KIHON:

- 1) Renzuki (oizuki Gyakuzuki) Kamae Gedanbarai (Avanti)
- 2) Ageuke Gyakuzuki (indietro)
- 3) Maegeri Gyakuzuki (Avanti)
- 4) Uchiuke Gyakuzuki (Indietro)
- 5) Yokogeri Gyakuzuki (Avanti)
- 6) Sotouke Gyakuzuki (Indietro)
- 7) Mawashigeri Gyakuzuki (Avanti)
- 8) Gedanbarai Gyakuzuki (Indietro)
- 9) Shutouke (Avanti)
- 10) Shutouke Nukite (Indietro)
- 11) Da Hachiji Dachi: Ushiro geri (Sx – Dx)
- 12) Da Zenkuzudachi Maegeri Yokogeri (Sx – Dx) ($\uparrow \Rightarrow$)
- 13) Da Zenkuzudachi Yokogeri Mawashigeri (Sx – Dx) ($\Rightarrow \uparrow$)
- 14) Da Kibadachi Hiji Ate Uraken (4 Passi)
- 15) Da Kibadachi Fumikomi (4 Passi)

KUMITE: (5 Passi) Entrambi i Kamae Zenkutsu dachi

Giodan	Ageuke Gyakuzuki
Chudan	Sotouke Gyakuzuki
Maegeri	Gedanbarai Gyakuzuki
Mawashigeri	Ude Uke Gyakuzuki
Yokogeri	Sotouke Gyakuzuki

KATA: Heian Sandan

Taikyoku Kibadachi

KIHON:

- 1) Sanbonzuki (Avanti)
- 2) Ageuke Gyakuzuki (indietro)
- 3) Maegeri Gyakuzuki (Avanti)
- 4) Uchi Uke Gyakuzuki (Indietro)
- 5) Yokogeri Gyakuzuki (Avanti)
- 6) Sotouke Gyakuzuki (Indietro)
- 7) Mawashigeri Gyakuzuki (Avanti)
- 8) Gedanbarai Gyakuzuki (Indietro)
- 9) Uraken (Avanti)
- 10) Shuto Uke Nukite (Indietro)
- 11) Da Zenkuzudachi Maegeri Yokogeri (Sx – Dx) (↑ ⇒ ↓)
- 12) Da Zenkuzudachi Mawashigeri Yokogeri (Sx – Dx) (↑ ⇒)
- 13) Yokogeri Kekomi (avanti / Indietro) Kibadachi
- 14) Yokogeri Keage (avanti / Indietro) Kibadachi

KUMITE:

Giodan	Ageuke Gyakuzuki Proiezione Tzuki
Chudan	Sotouke Gyakuzuki HizaGeri
Maegeri	Gedanbarai Gyakuzuki Uraken
Mawashigeri	Ude Uke Gyakuzuki Yoko Hiji Ate Kibadachi
Yokogeri	Uchi Uke Gyakuzuki Shuto Uchi

KATA: Heian Sandan + Bunkai

KIHON:

- 1) Sanbonzuki (Avanti)
- 2) Ageuke Gyakuzuki (indietro)
- 3) Maegeri Gyakuzuki (Avanti)
- 4) Uchi Uke Gyakuzuki (Indietro)
- 5) Yokogeri Gyakuzuki (Avanti)
- 6) Sotouke Gyakuzuki (Indietro)
- 7) Mawashigeri Gyakuzuki (Avanti)
- 8) Gedanbarai Gyakuzuki (Indietro)
- 9) Uraken (Avanti)
- 10) Shuto Uke Nukite (Indietro)
- 11) Da Zenkuzudachi Maegeri Yokogeri (Sx – Dx) (↑ ⇒ ↓)
- 12) Da Zenkuzudachi Mawashigeri Yokogeri (Sx – Dx) (↑ ⇒)
- 13) Yokogeri Kekomi (avanti / Indietro) Kibadachi
- 14) Yokogeri Keage (avanti / Indietro) Kibadachi

KUMITE:

Giodan	Ageuke Gyakuzuki	Proiezione Tzuki
Chudan	Sotouke Gyakuzuki	HizaGeri
Maegeri	Gedanbarai Gyakuzuki	Uraken
Mawashigeri	Ude Uke Gyakuzuki	Yoko Hiji Ate Kibadachi
Yokogeri	Uchi Uke Gyakuzuki	Shuto Uchi
Uchikomi	di Kizamizuki	
Uchikomi	di Gyakuzuki	

KATA: Heian Yodan

12° Esame **Cintura Blu** 2 Kyu

KIHON:

- 1) Sanbonzuki (Avanti)
- 2) Ageuke Gyakuzuki (indietro)
- 3) Maegeri Gyakuzuki (Avanti)
- 4) Uchi Uke Gyakuzuki (Indietro)
- 5) Yokogeri Gyakuzuki (Avanti)
- 6) Sotouke Gyakuzuki Hiji Ate Kibadachi (Indietro)
- 7) Mawashigeri Gyakuzuki (Avanti)
- 8) Gedanbarai Gyakuzuki Uraken (Indietro)
- 9) Ushirogeri Gyakuzuki (Avanti)
- 10) Shuto Uke Nukite (Indietro)
- 11) Shuto Uchi (Avanti)
- 12) **Mawate:** Uraken Gyakuzuki (Avanti)

KUMITE:

Giodan	Ageuke Gyakuzuki Proiezione
Chudan	Sotouke Gyakuzuki HizaGeri
Maegeri	Gedanbarai Gyakuzuki Uraken
Mawashigeri	Ude Uke Gyakuzuki Yoko Hiji Ate Kibadachi
Yokogeri	Uchi Uke Gyakuzuki Shuto Uchi

Da distanza di Issoku Itto

Uchi Komi

Kizamizuki Gyakuzuki

Attacco: Kizami Tsuki Giodan Tsugi ashi (Difesa Contrattacco)

Attacco: Gyakuzuki Chudan Tsugi ashi (Difesa Contrattacco)

Attacco: Uraken Giodan Tsugi ashi (Difesa Contrattacco)

KATA: Heian 1 = 2 = 3 = 4 = (Ripasso) Godan

KIHON:

- | | | |
|-----|--------------------------------------|------------|
| 1) | Sanbonzuki | (Avanti) |
| 2) | Ageuke Gyakuzuki | (indietro) |
| 3) | Maegeri Gyakuzuki | (Avanti) |
| 4) | Uchi Uke Gyakuzuki | (Indietro) |
| 5) | Yokogeri Gyakuzuki | (Avanti) |
| 6) | Sotouke Gyakuzuki Hiji Ate Kibadachi | (Indietro) |
| 7) | Mawashigeri Gyakuzuki | (Avanti) |
| 8) | Gedanbarai Gyakuzuki Uraken | (Indietro) |
| 9) | Ushiro geri Gyakuzuki | (Avanti) |
| 10) | Shuto Uke Nukite | (Indietro) |
| 11) | Shuto Uchi | (Avanti) |
| 12) | Mawate: Uraken Gyakuzuki | (Avanti) |

KUMITE: Jiyu-Ippon-kumite

Giodan, Chudan, Maegeri, Mawashigeri, Yokogeri, Ushirogeri

KATA: Heian Godan

KIHON:

- 1) Shiho Gyakuzuki
- 2) Shiho Ageuke Gyakuzuki
- 3) Shiho Uchi Uke Gyakuzuki
- 4) Shiho Sotouke Gyakuzuki Hiji Ate Kibadachi
- 5) Shiho Gedanbarai Gyakuzuki Uraken
- 6) Shiho Shuto Uke Nukite
- 7) Shiho Uraken
- 8) Shiho Empi Uchi
- 9) Maegeri Gyakuzuki 4 Passi
- 10) Yokogeri Gyakuzuki 4 Passi
- 11) Mawashigeri Gyakuzuki 4 Passi
- 12) Ushirogeri Gyakuzuki 4 Passi
- 13) Maegeri Yokogeri Cambiando Gamba Avanzando
- 14) Mawashigeri Yokogeri Cambiando Gamba Avanzando
- 15) Yokogeri Ushirogeri Cambiando Gamba Avanzando

KUMITE: (12)

Giodan Ageuke Gyakuzuki **Proiezione**
Chudan Sotouke Gyakuzuki **HizaGeri**
Maegeri Gedanbarai Gyakuzuki **Uraken**
Mawashigeri Ude Uke Gyakuzuki **Yoko Hiji Ate** Kibadachi
Yokogeri Uchi Uke Gyakuzuki **Shuto Uchi**

Kizamizuki Uchikomi

Gyakuzuki Uchikomi

Attacco: Kizami Tsuki Giodan Tsugi ashi (Avanzando Difesa Contrattacco)

Attacco: Gyakuzuki Chudan Tsugi ashi (Avanzando Difesa Contrattacco)

Attacco: Uraken Giodan Tsugi ashi (Avanzando Difesa Contrattacco)

KUMITE: (13) Jiyu-Ippon-kumite

Giodan, Chudan, Maegeri, Mawashigeri, Yokogeri, Ushirogeri

KATA: Tekki Shodan

15° Esame **Cintura Marrone** 1 Kyu

KHION: Revisione Programma Fatto.

Ripasso Kihon: (12)

- | | | |
|-----|--------------------------------------|------------|
| 1) | Sanbonzuki | (Avanti) |
| 2) | Ageuke Gyakuzuki | (indietro) |
| 3) | Maegeri Gyakuzuki | (Avanti) |
| 4) | Uchi Uke Gyakuzuki | (Indietro) |
| 5) | Yokogeri Gyakuzuki | (Avanti) |
| 6) | Sotouke Gyakuzuki Hiji Ate Kibadachi | (Indietro) |
| 7) | Mawashigeri Gyakuzuki | (Avanti) |
| 8) | Gedanbarai Gyakuzuki Uraken | (Indietro) |
| 9) | Ushiro geri Gyakuzuki | (Avanti) |
| 10) | Shuto Uke Nukite | (Indietro) |
| 11) | Shuto Uchi | (Avanti) |
| 12) | Mawate: Uraken Gyakuzuki | (Avanti) |

Ripasso Kihon (14)

- | | | |
|-----|--|--|
| 1) | Shiho Gyakuzuki | |
| 2) | Shiho Ageuke Gyakuzuki | (indietro) |
| 3) | Shiho Uchi Uke Gyakuzuki | (Indietro) |
| 4) | Shiho Sotouke Gyakuzuki Hiji Ate Kibadachi | (Indietro) |
| 5) | Shiho Gedanbarai Gyakuzuki Uraken | (Indietro) |
| 6) | Shiho Shuto Uke Nukite | (Indietro) |
| 7) | Shiho Uraken | |
| 8) | Shiho Empi Uchi | (Avanti – Lat. DX – Lat SX – Indietro Kokutzu) |
| 9) | Maegeri Yokogeri | Cambiando Gamba Avanzando |
| 10) | Mawashigeri Yokogeri | Cambiando Gamba Avanzando |
| 11) | Yokogeri Ushirogeri | Cambiando Gamba Avanzando |

KUMITE (12)

Giodan	Ageuke Gyakuzuki Proiezione
Chudan	Sotouke Gyakuzuki HizaGeri
Maegeri	Gedanbarai Gyakuzuki Uraken
Mawashigeri	Ude Uke Gyakuzuki Yoko Hiji Ate Kibadachi
Yokogeri	Uchi Uke Gyakuzuki Shuto Uchi
Kizamizuki Uchikomi	
Gyakuzuki Uchikomi	

Attacco: Kizami Tsuki Giodan Tsugi ashi (Difesa Contrattacco)

Attacco: Gyakuzuki Chudan Tsugi ashi (Difesa Contrattacco)

Attacco: Uraken Giodan Tsugi ashi (Difesa Contrattacco)

KUMITE (13)

KUMITE: Jiyu-Ippon-kumite (Semilibero)

Giodan, Chudan, Maegeri, Mawashigeri, Yokogeri, Ushirogeri

KUMITE: Jiyu Kumite (Libero)

KATA Revisione Programma Fatto

Taikyoku shodan, Heian 1.2.3.4.5 (Ripasso)**Tekki Shodan Bassai Dai**