

a.s.d. Mushotoku Shirai Ryu



Mushotoku Shirai Ryu
Scuola di Karate Tradizionale
Venezia

FIKTA

- Federazione Italiana Karate Tradizionale e discipline Affini -

Kihon Federale

dalla Cintura Bianca alla Cintura Nera V° Dan

A cura di Davide Rizzo

**KIHON DA BIANCA A CINTURA GIALLA
DA 9 KYU A GIALLA 8/7 KYU
PERMANENZA 4 MESI**

1: KIHON

- 1) GEDANBARAI(avanti indietro)**
- 2) AGEUKE(avanti indietro)**
- 3) SOTOUKE (avanti indietro)**
- 4) OIZUKI(avanti indietro)**
- 5) GYAKUZUKI(avanti indietro)**
- 6) MAEGERI(andata e ritorno)**
- 7) YOKOGERI(con spostamenti laterali in kidadachi)**

2: KATA TAIKYOKU SHODAN

3: KUMITE GOHON KUMITE SANBON KUMITE PER 7 KYU

**KIHON DA GIALLA AD ARANCIONE
DA GIALLA 7 KYU AD ARANCIONE 6/5
PERMANENZA 4 MESI**

1: KIHON

- 1) OIZUKI(avanzando indietro)**
- 2) GEDANBARAI GYAKUZUKI (avanzando indietro)**
- 3) AGEUKE GYAKUZUKI(avanzando indietro)**
- 4) SOTOUKE GYAKUZUKI(avanzando indietro)**
- 5) SHUTOUKE (IN KOKUTSUDACHI)(avanzando indietro)**
- 6) MAEGERI(Andata e Ritorno)**
- 7) YOKOGERI KEAGE(KIBADACHI) TRE PASSI**
- 8) YOKOGERI KEKOMI(KIBADACHI) TRE PASSI**
- 9) MAWASHIGERI(Andata e Ritorno)**

2: KATA HEIAN SHODAN

3: KUMITE KIHON IPPON KUMITE(2 JODAN - 2 CHUDAN)

**KIHON DA ARANCIONE A VERDE
DA ARANCIONE 5 KYU A VERDE 4/3
PERMANENZA 4 MESI**

1: KIHON

- 1) SANBONZUKI(5 PASSI AVANTI)**
- 2) AGEUKE GYAKUZUKI(5 PASSI INDIETRO)**
- 3) SOTOUKE GYAKUZUKI(5 PASSI AVANTI)**
- 4) GEDANBARAI GYAKUZUKI(5 PASSI INDIETRO)**
- 5) SHUTOUKE (KOKUTSUDACHI)(5 PASSI AVANTI e INDIETRO)**
- 6) MAEGERI(5 PASSI AVANTI)**
- 7) MAWASHIGERI(5 PASSI AVANTI)**
- 8) YOKOGERI KEAGE(3 PASSI AVANTI E INDIETRO IN KIBADACHI)**
- 9) YOKOGERI KEKOMI(3 PASSI AVANTI E INDIETRO IN KIBADACHI)**

2: KATA HEIAN (1-2-3-) SHODAN - NIDAN - SANDAN (Per 3 Kyu Tutti e tre i Kata)

3: KUMITE KIHON IPPON KUMITE (JODAN CHUDAN MAEGERI YOKOGERI MAWASHIGERI)

**KIHON DA VERDE A BLU
DA VERDE 3 KYU A BLU 2 KYU
PERMANENZA 6 MESI**

1: KIHON

- 1)SANBONZUKI(5 PASSI AVANTI)**
- 2)AGEUKE GYAKUZUKI(5 PASSI INDIETRO)**
- 3)UCHIUKE GYAKUZUKI(5 PASSI AVANTI)**
- 4)SOTOUKE GYAKUZUKI(5 PASSI INDIETRO)**
- 5)GEDANBARAI GYAKUZUKI(5 PASSI AVANTI)**
- 6)SHUTOUKE NUKITE (5 PASSI INDIETRO)**
- 7)MAEGERI(5 PASSI AVANTI)**
- 8)MAWASHIGERI(5 PASSI AVANTI)**
- 9)MAEGERI - MAWASHIGERI(CAMBIANDO GAMBA)**
- 10) YOKOGERI KEAGE(Con Spostamenti Lateralali in KIBADACHI)**
- 11) YOKOGERI KEKOMI (Con Spostamenti Lateralali in KIBADACHI)**
- 12) USHIROGERI GYAKUZUKI**
- 13) MAEGERI, USHIROGERI, YOKOGERI, MAWASHIGERI (HEISUKUDACHI)**

2: KATA HEIAN (4 - 5) YODAN GODAN

**3: KUMITE JIU IPPON NIDAN ENKA (JODAN CHUDAN MAEGERI MAWASHIGERI
YOKOGERI)**

**KIHON DA BLU A MARRONE
DA BLU 2 KYU A MARRONE 1 KYU
PERMANENZA 6 MESI**

**1: KIHON
SANBONZUKI(5 PASSI AVANZANDO)**

**2: INDIETREGGIANDO
AGEUKE GYAKUZUKI(INDIETREGGIANDO)
UCHIUKE KIZAMIZUKIGYAKUZUKI(INDIETREGGIANDO)
SOTOUKE YOKOJIATE URAKENUCHI GYAKUZUKI(INDIETREGGIANDO)
GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI(INDIETREGGIANDO)
SHUTOUKE KIZAMIGERI NUKITE(INDIETREGGIANDO)**

3: AVANZANDO

**1) MAEGERI (5 PASSI AVANTI)
2) MAWASHIGERI (5 PASSI AVANTI)
3) YOKOGERI KEAGE (3 PASSI CON SPOSTAMENTI LATERALI
4) MAEGERI YOKOGERI (CAMBIANDO GAMBA)
5) MAWASHIGERI YOKOGERI (CAMBIANDO GAMBA)
6) MAEGERI, USHIROGERI, YOKOGERI, MAWASHIGERI, URAMAWASHIGERI (HEISUKUDACHI)
7) GYAKUZUKI USHIROGERI GYAKUZUKI**

4: KATA TEKKI SHODAN BASSAIDAI

5:JIYU IPPON NIDAN HENKA (JODAN CHUDAN MAEGERI MAWASHIGERI USHIROGERI YOKOGERI) JIU KUMITE(LIBERO)

I candidati dovranno essere a conoscenza di tutto il programma d'esame relativo al loro grado. La Commissione esaminatrice potrà richiedere il programma completo o una parte di esso.

Da cintura marrone (1° kyu) a cintura nera (1° dan)

KIHON 1 (partenza da gedanbarai - 5 passi avanti)
sanbonzuki

2 (5 passi indietro)
ageuke gyakuzuki
uchiuke kizamizuki gyakuzuki
sotouke yokohijiate urakenuchi gyakuzuki
gedanbarai urakenuchi gyakuzuki
shutouke kizami-maegeri nukite

3 (partenza da gedanbarai in kidadachi avanti)
yokogeri keage (3 passi in kidadachi con spostamento laterale)
yokogeri kekomi (3 passi in kidadachi con spostamento laterale)

4 (partenza da kamae)
maegeri junzuki gyakuzuki
yokogeri kekomi urakenuchi gyakuzuki
mawashigeri gyakuzuki urakenuchi
ushirogeri urakenuchi gyakuzuki
(4 passi avanti)

5 (partenza da kamae)
maegeri yokogeri kekomi (avanti cg)
gedanbarai gyakuzuki (un passo indietro)
mawashigeri yokogeri kekomi urakenuchi gyakuzuki (avanti cg)

6 (partenza da kamae)
maegeri - yokogeri - ushirogeri (sg in tre direzioni sul posto)

KATA un kata a scelta del candidato tra:
bassaidai
kankudai
jion

KUMITE jiyu ippon kumite
(jodan - chudan - maegeri - yokogeri - mawashigeri - ushirogeri)

jiyu kumite

LEGENDA

sg = stessa gamba
sb = stesso braccio
cg = cambiando gamba
cb = cambiando braccio
sx = sinistra
dx = destra

- KIHON**
- 1 (partenza da kamae - ripetere 3 volte avanzando)
yoriashi kizamizuki oizuki tsugiashi gyakuzuki
 - 2 ageuke sotouke (sb) gyakuzuki (indietro kaeashi prolungato + indietro yoriashi)
sotouke gedanbarai (sb) urakenuchi gyakuzuki (indietro kaeashi prolungato + indietro yoriashi)
gedanbarai uchiuke (sb) kizamizuki gyakuzuki (indietro kaeashi prolungato + indietro yoriashi)
 - 3 (partenza da gedanbarai in kidadachi avanti)
yokogeri keage-kekomi (sg 3 passi in kidadachi con spostamento laterale)
 - 4 (partenza da kamae)
kizami-maegeri maegeri junzuki gyakuzuki (avanti)
kizami-mawashigeri mawashigeri gyakuzuki urakenuchi (avanti)
kizami-maegeri ushirogeri urakenuchi gyakuzuki (avanti)
 - 5 (partenza da kamae)
kizami-maegeri mawashigeri gyakuzuki urakenuchi (avanti)
gedanbarai urakenuchi gyakuzuki (un passo indietro)
mawashigeri urakenuchi gyakuzuki (ritorno sul posto)
ushirogeri urakenuchi gyakuzuki (avanti)
tsugiashi maeashi mawashigeri gyakuzuki urakenuchi (avanti)
 - 6 shiho uke-kime (partenza da kamae)
Nord (passo indietro) gedanbarai urakenuchi dx gyakuzuki sx,
(passo avanti) mawashigeri sx tsugiashi gyakuzuki dx
Sud (ruotando yoriashi indietro) gedanbarai urakenuchi dx gyakuzuki sx,
tsugiashi maeashi mawashigeri dx tsugiashi gyakuzuki sx (avanti)
Est (passo indietro) gedanbarai urakenuchi sx gyakuzuki dx,
(passo avanti) mawashigeri dx tsugiashi gyakuzuki sx
Ovest (ruotando yoriashi indietro) gedanbarai urakenuchi sx gyakuzuki dx,
tsugiashi maeashi mawashigeri sx tsugiashi gyakuzuki dx (avanti)
(oppure eseguita sulle diagonali: N.est, S.ovest, S.est, N.ovest)

KATA un kata a scelta del candidato tra:

enpi
jitte
hangetsu

un kata a scelta della Commissione tra quelli previsti
dal programma fino a 1° dan

KUMITE jiyu kumite

