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

PROGRAMMI TECNICI FEDERALI FIKTA
PER IL CONSEGUIMENTO DEI GRADI KYU

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

1. KIHON (partenza da gedanbarai sx - 5 passi)
   a) OIZUKI (avanzando ed indietreggiando)
   b) GYAKUZUKI (avanzando ed indietreggiando)
   c) AGEUKE (avanzando ed indietreggiando)
   d) SOTOUKE (avanzando ed indietreggiando)
   e) GEDANBARAI (avanzando ed indietreggiando)
   f) MAEGERI (avanzando ed indietreggiando)
   g) YOKOGERI (partenza da gedanbarai dx in kibadachi avanti 3 passi avanti e 3 indietro con spostamento laterale)

2) KATA TAIKYOKU SHODAN

3) KUMITE GOHON KUMITE - SANBON KUMITE (solo per 7 kyu)

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

1) KIHON (partenza da gedanbarai sx - 5 passi)
   a) OIZUKI (avanzando ed indietreggiando)
   b) AGEUKE GYAKUZUKI (avanzando ed indietreggiando)
   c) SOTOUKE GYAKUZUKI (avanzando ed indietreggiando)
   d) GEDANBARAI GYAKUZUKI (avanzando ed indietreggiando)
   e) SHUTOUKE (partenza in kokutsudachi sx 5 passi avanzando ed indietreggiando)
   f) MAEGERI (partenza da gedanbarai sx 5 passi avanti cambio direzione 5 indietro)
   h) YOKOGERI KEAGE (partenza da gedanbarai dx in kibadachi avanti 3 passi avanti e 3 indietro con spostamento laterale)
   i) YOKOGERI KEKOMI (partenza da gedanbarai dx in kibadachi avanti 3 passi avanti e 3 indietro con spostamento laterale)
   g) MAWASHIGERI (partenza da gedanbarai sx 5 passi avanti cambio direzione 5 indietro)

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 MINIMA 4 MESI

1) KIHON (partenza da gedanbarai sx)
   a) SANBONZUKI (5 passi avanzando)
   b) AGEUKE GYAKUZUKI (5 passi indietreggiando)
   c) SOTOUKE GYAKUZUKI (5 passi avanzando)
   d) GEDANBARAI GYAKUZUKI (5 passi indietreggiando)
   e) SHUTOUKE (partenza in kokutsudachi sx 5 passi avanzando ed indietreggiando)
   f) MAEGERI (partenza da gedanbarai sx 5 passi avanti cambio direzione 5 indietro)
   g) MAWASHIGERI (partenza da gedanbarai sx 5 passi avanti cambio direzione 5 indietro)
   j) YOKOGERI KEAGE (partenza da gedanbarai dx in kibadachi avanti 3 passi avanti e 3 indietro con spostamento laterale)
   k) YOKOGERI KEKOMI (partenza da gedanbarai dx in kibadachi avanti 3 passi avanti e 3 indietro con spostamento laterale)

2) KATA HEIAN SHODAN - HEIAN NIDAN - HEIAN SANDAN

3) KUMITE KIHON IPPON KUMITE (jodan, chudan, maegeri, yokogeri, mawashigeri)

KIHON DA VERDE A BLU
DA VERDE 3 KYU A BLU 2 KYU - PERMANENZA MINIMA 6 MESI

1) KIHON (partenza da gedanbarai sx)
   a) SANBONZUKI (5 passi avanzando)
   b) AGEUKE GYAKUZUKI (5 passi indietreggiando)
   c) UCHIUKE GYAKUZUKI (5 passi avanzando)
   d) SOTOUKE GYAKUZUKI (5 passi indietreggiando)
   e) GEDANBARAI GYAKUZUKI (5 passi avanzando)
   f) SHUTOUKE NUKITE (5 passi indietreggiando - Shutouke in kokutsudachi e nukite in zenkutsudachi)
   g) MAEGERI (partenza da gedanbarai sx - 5 passi avanti cambio direzione e ripartire con tecnica successiva)
   h) MAWASHIGERI (partenza da gedanbarai sx -5 passi avanti cambio direzione)
   i) MAEGERI – MAWASHIGERI (partenza da gedanbarai sx cambiando gamba 2 combinazioni cambio direzione 2 combinazioni)
   j) YOKOGERI KEAGE (partenza da gedanbarai dx in kibadachi avanti 3 passi avanti e 3 indietro con spostamento laterale)
   k) YOKOGERI KEKOMI (partenza da gedanbarai dx in kibadachi avanti 3 passi avanti e 3 indietro con spostamento laterale)
   l) USHIROGERI GYAKUZUKI (partenza da gedanbarai sx 2 passi avanti cambio direzione 2 passi ritorno)

2) KATA HEIAN YODAN - HEIAN GODAN

3) KUMITE JIU IPPON KUMITE (jodan, chudan, maegeri, mawashigeri)

KIHON DA BLU A MARRONE
DA BLU 2 KYU A MARRONE 1 KYU - PERMANENZA MINIMA 6 MESI

1) KIHON (partenza da gedanbarai sx)
   a) SANBONZUKI (5 passi avanzando)
   b) AGEUKE GYAKUZUKI (1 passo indietreggiando)
   c) UCHIUKE KIZAMIZUKI GYAKUZUKI (1 passo indietreggiando)
   d) SOTOUKE YOKOHIJIATE URAKENUCHI GYAKUZUKI (1 passo indietreggiando la 2ª e la 3ª tecnica in kibadachi)
   e) GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI (1 passo indietreggiando)
   f) SHUTOUKE KIZAMI-MAEGERI NUKITE (1 passo indietreggiando la 1ª e la 2 ª tecnica in kokutsudachi e la 3ª tecnica in zenkutsudachi)
   g) MAEGERI (partenza da gedanbarai sx - 5 passi avanti cambio direzione e ripartire con tecnica successiva)
   h) MAWASHIGERI (partenza da gedanbarai sx -5 passi avanti cambio direzione)
   i) YOKOGERI KEAGE (partenza da gedanbarai dx in kibadachi avanti 3 passi avanti e 3 indietro con spostamento laterale)
   j) YOKOGERI KEKOMI (partenza da gedanbarai dx in kibadachi avanti 3 passi avanti e 3 indietro con spostamento laterale)
   k) MAEGERI YOKOGERI KEKOMI (partenza da gedanbarai sx cambiando gamba 2 combinazioni cambio direzione 2 combinazioni)
   l) MAWASHIGERI YOKOGERI KEKOMI (partenza da gedanbarai sx cambiando gamba 2 combinazioni cambio direzione 2 combinazioni)
   m) GYAKUZUKI USHIROGERI GYAKUZUKI (partenza da gedanbarai sx 2 passi avanti cambio direzione 2 passi ritorno)

2) KATA TEKKI SHODAN – BASSAIDAI

3) KUMITE JIU IPPON KUMITE (jodan, chudan, maegeri, mawashigeri, ushirogeri, yokogeri)

4) JIU KUMITE

Aggiornamento 5 marzo 2024

PROGRAMMA D' ESAME DA 1° A 5° DAN

FIKTA

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)

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

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 kibadachi avanti)
yokogeri keage (3 passi in kibadachi con spostamento laterale)
yokogeri kekomi (3 passi in kibadachi 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

Da 1° dan a 2° dan

FIKTA

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 kibadachi avanti)

yokogeri keage-kekomi (sg 3 passi in kibadachi 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

Da 2° dan a 3° dan

KIHON 1 shihozuki (partenza da kamae)

nord	oizuki
sud	tsugiashi gyakuzuki
ovest	yoriashi gyakuzuki
est	oikomi gyakuzuki

2 shihogeri (shizentai heisoku dachi - quattro direzioni)

nord	ren-maegeri	dx/sx
sud	ren-ushirogeri	dx/sx
est/ovest	ren-yokogeri	dx/sx
nord	ren-mawashigeri	dx/sx
est/ovest	ren-uramawashigeri	dx/sx

3 da hachijidachi, indietro gedanbarai in kibadachi
yokogeri keage (un passo in kibadachi con spostamento laterale)
gedanbarai gyakuzuki in zenkutsudachi (un passo indietro)
tsugiashi maeashi yokogeri kekomi urakenuchi gyakuzuki (avanti)
(tornare in hachijidachi)

4 (partenza da kamae)
yoriashi kizamizuki maegeri junzuki (avanti)
sotouke gedanbarai (sb) urakenuchi gyakuzuki (un passo indietro)
mawashigeri tsugiashi gyakuzuki (avanti)

5 (partenza da kamae)
tsugiashi gyakuzuki tsugiashi maeashi mawashigeri gyakuzuki urakenuchi (avanti)
mawashigeri uramawashigeri (sg) urakenuchi gyakuzuki (avanti)

6 (partenza da kamae)
maegeri mawashigeri (sg) gyakuzuki urakenuchi (avanti)
oizuki gyakuzuki (un passo indietro)
ushirogeri uraken gyakuzuki mawashigeri gyakuzuki (avanti)

7 (partenza da kamae)
kizami-maegeri (o mawashigeri) kizamizuki gyakuzuki (sul posto)
tsugiashi maeashi mawashigeri maegeri mawashigeri (sg) gyakuzuki (avanti)
tsugiashi maeashi uramawashigeri uraken gyakuzuki (avanti)

KATA un kata a scelta del candidato tra:
gankaku
kankusho
bassaisho
un kata a scelta della Commissione tra quelli previsti dal programma fino a 2° dan

KUMITE jiyu kumite

tokui waza:	tecnica di attacco
	tecnica di difesa
	tecnica di deashibarai

Da 3° dan a 4° dan

KIHON 1 shiho tateshutouke gyakuzuki (in fudodachi)

nord	yoriashi tateshutouke gyakuzuki
sud	yoriashi tateshutouke gyakuzuki
est	yoriashi tateshutouke gyakuzuki
ovest	yoriashi tateshutouke gyakuzuki

2 shihogeri (shizentai c.g.- quattro direzioni)

nord	maegeri	dx
sud	ushirogeri	sx
est	yokogeri	dx
nord	mawashigeri	sx
est	uramawashigeri	dx

3 (partenza da kamae)
yoriashi gyakuzuki, yoriashi kizamizuki, oizuki, yoriashi urakenuchi

4 (partenza da kamae)
yoriashi kizamizuki maegeri jyunzuki tsugiashi gyakuzuki

5 (partenza da kamae)
kizami yokogeri kekomi oikomizuki urakenuchi (sb) tsugiashi gyakuzuki
tsugiashi maeashi uramawashigeri (oppure mawashigeri) (avanti)

6 (partenza da kamae)
ushirogeri uramawashigeri (sg) oikomizuki (avanti)
(oppure ushirogeri yokogeri kekomi (sg) oizuki

KATA un kata a scelta del candidato tra:
nijushiho
sochin
unsu
un kata a scelta della Commissione tra quelli previsti
dal programma fino a 3° dan

KUMITE jiyu kumite

tokui waza	tecnica di attacco
	tecnica di difesa
	tecnica di deai
	tecnica di proiezione

Da 4° a 5° dan

1 tesi sul karate-do
2 tokui waza (attacco,difesa,deai,ashibarai,proiezione)
3 jiyu kumite
4 tokui kata
5 un kata a scelta della Commissione tra quelli previsti
dal programma fino a 4° dan