



## Programmi d'esame stile Shotokan

### PROGRAMMA PER CONSEGUIRE IL GRADO DI 1° DAN ESAME REGIONALE O NAZIONALE

DA 1° KYU A 1° DAN TEMPO DI PERMANENZA MINIMO: 1 ANNO

#### **KIHON:**

#### **N.B.: AVANTI E INDIETRO SI INTENDE SEMPRE 2 VOLTE**

INIZIO DALLA POSIZIONE HEIKO DACHI O HACHIJI DACHI

#### **PRIMA FASE**

HIDARI GEDAN DARAI	PORTANDO LA GAMBA SINISTRA AVANTI	
OI TSUKI GYAKU TSUKI AGE ENPI		AVANTI
SOTO UKE GYAKU TSUKI MAWASHI ENPI		INDIETRO
MAE GERI JUN TSUKI GYAKU TSUKI		AVANTI
AGE UKE SOTO UKE STESSO BRACCIO GYAKU TSUKI		INDIETRO
YOKO GERI URAKEN UCHI GYAKU TSUKI		AVANTI
GEDAN BARAI UCHI UKE KIZAMI TSUKI STESSO BRACCIO GYAKU TSUKI		INDIETRO
RIPORTARE LA GAMBA INDIETRO IN HEIKO DACHI		

#### **SECONDA FASE**

HIDARI GEDAN BARAI	COME LA PRIMA FASE	
MAWASHI GERI GYAKU TSUKI KIZAMI TSUKI		AVANTI
SOTO UKE YOKO HIJI ATE URAKEN STESSO BRACCIO (KIBA DACHI) GYAKU TSUKI (Z. D.)		INDIETRO
USHIRO GERI URAKEN GEDAN BARAI STESSO BRACCIO GYAKU TSUKI		AVANTI
SHUTO UKE KIZAMI GERI NUKTE HAITO UCHI JODAN		INDIETRO
URAMAWASHI GERI GYAKU TSUKI URAKEN		AVANTI
GEDAN SHUTO BARAI GYAKU TSUKI		INDIETRO
RECUPERARE LA GAMBA AVANZATA E RIENTRARE IN POSIZIONE HEIKO DACHI		

#### **SHI HO GERI:**

DALLA POSIZIONE DI HEIKO DACHI HIDARI KAMAE TE  
MIGI MAE GERI (DEAI)  
MIGI YOKO GERI (SOKUMEN DEAI)  
MIGI MAWASHI GERI (DEAI)  
MIGI USHIRO GERI KIZAMI ATO (DIREZIONE OPPOSTA A MAE)  
MIGI URAMAWASHI GERI (FUMIDASHI ZEN-PO) (AVANTI) SCENDERE AVANTI CON LA GAMBA DESTRA E  
INIZIARE LA SEQUENZA SUL LATO DESTRO  
FINITA L'ESECUZIONE RIPORTARE INDIETRO LA GAMBA IN HEIKO DACHI

**SHI HO TSUKI** (GYAKU TSUKI) SINISTRO E DESTRO INIZIANDO CON LA GAMBA SINISTRA.

#### **KATA**

UN KATA A SCELTA DEL CANDIDATO TRA

#### **TEKKI SHODAN**

#### **BASSAI DAI**

#### **JION**

UN KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE TRA:

#### **HEIAN SHODAN-NIDAN-SANDAN-YONDAN-GODAN**

BUNKAI DI DUE PARTI A SCELTA TRA I 5 HEIAN

**JIYU IPPON KUMITE:** (JODAN-CHUDAN-MAE GERI-YOKO GERI-MAWASHI GERI-USHIRO GERI)

**JIYU KUMITE:** (CATEGORIA BAMBINI ESCLUSA)



Programmi d'esame stile Shotokan

## PROGRAMMA PER CONSEGUIRE IL GRADO DI 2° DAN ESAME REGIONALE O NAZIONALE

DA 1°DAN A 2°DAN TEMPO DI PERMANENZA MINIMO: 2 ANNI

### KIHON:

#### AVANTI E INDIETRO SI INTENDE SEMPRE 2 VOLTE

##### PRIMA FASE:

HIDARI GEDAN BARAI AVANZANDO

OI TSUKI GYAKU TSUKI SOTO MAWASHI SHUTO UCHI JODAN (DALL'ESTERNO VERSO L'INTERNO) AVANTI

AGE UKE GYAKU TSUKI UCHI MAWASHI SHUTO UCHI JODAN (DALL'INTERNO VERSO L'ESTERNO) INDIETRO

SOTO UKE GYAKU TSUKI HAITO UCHI JODAN AVANTI

UCHI UKE KIZAMI TSUKI GYAKU TSUKI TATE TSUKI CHUDAN (PUGNO VERTICALE) INDIETRO

AWASE TSUKI AVANTI

GEDAN BARAI GYAKU TEISHO UCHI URA TSUKI INDIETRO

##### SECONDA FASE:

HIDARI GEDAN BARAI

MIGI OI TSUKI HIDARI MAE GERI DEAI YORI ASHI INDIETRO MIGI GEDAN BARAI HIDARI GYAKU TSUKI

HIDARI OI TSUKI MIGI YOKO GERI DEAI YORI ASHI INDIETRO HIDARI SOTO UKE MIGI GYAKU TSUKI

MIGI OI TSUKI HIDARI MAWASHI GERI DEAI YORI ASHI INDIETRO MIGI AGE UKE HIDARI GYAKU TSUKI

HIDARI OI TSUKI MIGI URAMAWASHI GERI DEAI YORI ASHI INDIETRO HIDARI SHUTO UKE K. D. MIGI GYAKU TSUKI

MIGI OI TSUKI HIDARI USHIRO GERI (AVANTI FUMIDASHI) HIDARI UCHI UKE MIGI GYAKU TSUKI

MAWATTE MIGI KAMAE RIPETERE TUTTA LA SEQUENZA

TRA UNA SEQUENZA E L'ALTRA ASSUMERE LA POSIZIONE DI KAMAE TE

##### SHI HO GERI (NIDAN GERI):

HIDARI KAMAE

MAE GERI YOKO GERI, MAE GERI MAWASHI GERI, MAE GERI USHIRO GERI, MAE GERI URAMAWASHIGERI

DUE TECNICHE DI CALCIO CON LA STESSA GAMBA. AD OGNI ESECUZIONE RIPORTARE LA GAMBA CHE ESEGUE SUL PUNTO DI PARTENZA. MAE GERI SEMPRE FRONTALE YOKO GERI PUO' ESSERE FRONTALE O LATERALE, MAWASHI FRONTALE URAMAWASHI FRONTALE O LATERALE.

CAMBIARE GUARDIA (HIRI GAESHI) ED ESEGUIRE SULL'ALTRO LATO

SHI HO TATE SHUTO UKE GYAKU TSUKI INIZIANDO CON LA GAMBA SINISTRA. RIENTRARE IN HEIKO DACHI E RIPETERE INIZIANDO CON LA GAMBA DESTRA. LE DIREZIONI SONO LE STESSO DELLO SHI HO TSUKI DEL 1° DAN

##### SHI HO UKE KIME:

HIDARI KAMAE:

- 1) YORI ASHI INDIETRO HIDARI AGE UKE YORI ASHI AVANTI MIGI GYAKU TSUKI MIGI MAE GERI SCENDERE AVANTI CON LA GAMBA DESTRA
  - 2) SPOSTANDO LA GAMBA DESTRA RUOTARE DI 180° YORI ASHI INDIETRO HIDARI UCHI UKE YORI ASHI AVANTI MIGI GYAKU TSUKI MIGI MAWASHI GERI SCENDERE AVANTI CON LA GAMBA DESTRA
  - 3) RUOTARE DI 90° PORTANDO INDIETRO LA GAMBA ANTERIORE YORI ASHI INDIETRO HIDARI SOTO UKE YORI ASHI AVANTI MIGI GYAKU TSUKI MIGI YOKO GERI SCENDERE AVANTI CON LA GAMBA DESTRA
  - 4) SPOSTANDO LA GAMBA DESTRA RUOTARE DI 180° YORI ASHI INDIETRO HIDARI GEDAN BARAI YORI ASHI AVANTI MIGI GYAKU TSUKI MIGI USHIRO GERI SCENDERE AVANTI CON LA GAMBA DESTRA
- PER ESEGUIRE SUL LATO OPPOSTO RIPARTIRE APPENA FINITA LA SEQUENZA OPPURE TORNARE AL CENTRO E ASSUMERE LA GUARDIA DESTRA

### KATA + BUNKAI

UN KATA A SCELTA DEL CANDIDATO TRA:

**KANKU DAI- BASSAI SHO- ENPI- TEKKI NI DAN- JION**

UN KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE TRA QUELLI PREVISTI PER 1° DAN

APPLICAZIONE OYO DEL KATA SCELTO DAL CANDIDATO E DUE PARTI A SCELTA TRA I 5 HEIAN

**JIYU IPPON KUMITE:** (JODAN-CHUDAN-MAE GERI-YOKO GERI-MAWASHI GERI-USHIRO GERI-URA MAWASHI GERI)

**JIYU KUMITE**



Programmi d'esame stile Shotokan

## **PROGRAMMA PER CONSEGUIRE IL GRADO DI 3° DAN ESAME NAZIONALE**

DA 2°DAN A 3°DAN TEMPO DI PERMANENZA MINIMO: **3 ANNI**

### **KIHON:**

HIDARI KAMAE TE AVANZANDO

1) HIDARI KIZAMI TSUKI (YORI ASHI) MIGI OI TSUKI (FUMIDASHI)

SUL POSTO MIGI KAMAE TE

2) YORI ASHI INDIETRO AGE UKE, PASSO INDIETRO SOTO UKE (KO TAI), YORI ASHI AVANTI GYAKU TSUKI

SUL POSTO HIDARI KAMAE TE

3) HIDARI KIZAMI TSUKI (YORI ASHI) OI TSUKI (FUMIDASHI) GYAKU TSUKI (TSUGI ASHI)

SUL POSTO MIGI KAMAE TE

4) YORI ASHI INDIETRO AGE UKE, PASSO INDIETRO SOTO UKE, TSUGI ASHI INDIETRO GEDAN BARAI YORI ASHI AVANTI GYAKU TSUKI

SUL POSTO HIDARI KAMAE TE

5) HIDARI KIZAMI TSUKI (YORI ASHI) PASSO AVANTI OI TSUKI (FUMIDASHI) TSUGI ASHI AVANTI GYAKU TSUKI PASSO AVANTI GYAKU TSUKI TSUGI ASHI

SUL POSTO HIDARI KAMAE TE

6) YORI ASHI INDIETRO AGE UKE PASSO INDIETRO SOTO UKE TSUGI ASHI INDIETRO GEDAN BARAI PASSO INDIETRO TSUGI ASHI SOTO UKE YORI ASHI AVANTI GYAKU TSUKI

7) RIENTRARE IN HEIKO DACHI

8) MIGI KAMAE RIPETERE TUTTA LA SEQUENZA

### **LA COMMISSIONE POTRA' RICHIEDERE L'APPLICAZIONE DELLE TECNICHE ESEGUITE**

HIDARI KAMAE

KIZAMI MAE GERI, MAE GERI JUN TUKI TSUGI ASHI GYAKU TSUKI

AVANTI

KIZAMI MAWASHI GERI, MAWASHI GERI GYAKU TSUKI TSUGI ASHI KIZAMI TSUKI YORI ASHI

AVANTI

KIZAMI YOKO GERI, USHIRO GERI URAKEN UCHI (TSUGI ASHI) GYAKU TSUKI ZENKUTSU DACHI

AVANTI

KIZAMI ASHI BARAI, URAMAWASHI GERI GYAKU TSUKI (TSUGI ASHI) URAKEN UCHI (YORI ASHI)

AVANTI

MAWATTE MIGI KAMAE RIPETERE TUTTA LA SEQUENZA

MAWATTE GEDAN BARAI INDIETREGGIARE IN HEIKO DACHI

### **SHI HO UKE KIME: COME PROGRAMMA DI 2° DAN CON APPLICAZIONE LIBERA**

### **SHI HO TSUKI:**

HIDARI KAMAE TE

MIGI GYAKU TSUKI YORI ASHI GIRARE 180° HIDARI GYAKU TSUKI TSUGI ASHI 90° A SINISTRA MIGI GYAKU TSUKI YORI

ASHI PIU' TSUGI ASHI GIRARE 180° PASSO AVANTI FUMIDASHI MIGI GYAKU TSUKI

### **A RICHIESTA DELLA COMMISSIONE IL KIHON DI 1° E 2° DAN**

### **KATA + BUNKAI**

UN KATA A SCELTA DEL CANDIDATO TRA: **HANGETSU-JITTE-KANKU SHO-NIJUSHIHO-CHINTE-KANKU DAI**

APPLICAZIONE DEL TOKUI KATA SCELTO DAL CANDIDATO E DUE PARTI A SCELTA TRA I 5 HEIAN

ESECUZIONE DI UN KATA SCELTO DAL CANDIDATO TRA QUELLI PREVISTI PER 2° DAN

PRINCIPI DEL KUMITE: SEN, SEN NO SEN, SEN SEN NO SEN (DIMOSTRAZIONE SU ATTACCHI DI CALCIO O PUGNO)

### **NAGE WAZA: TECNICHE DI PROIEZIONE**

APPLICAZIONE SU ATTACCHI DI CALCIO O DI PUGNO

JIYU KUMITE



Programmi d'esame stile Shotokan

## **PROGRAMMA PER CONSEGUIRE IL GRADO DI 4° DAN ESAME NAZIONALE**

DA 3° DAN A 4° DAN TEMPO DI PERMANENZA MINIMO: **4 ANNI**

### **KIHON**

HIDARI KAMAE TE

- 1) HIDARI KIZAMI TSUKI (YORI ASHI) MIGI OI TSUKI MIGI MAE GERI MAWASHI GERI STESSA GAMBA (TSUGI ASHI) GYAKU GEDAN BARAI, KIZAMI TSUKI YORI ASHI.
- 2) PASSO INDIETRO HIDARI AGE UKE SOTO UKE S.B. (FUDO DACHI) GYAKU TATE TSUKI (FUDO DACHI) TSUGI ASHI HIDARI URAKEN MIGI GYAKU TSUKI (ZENKUTSU DACHI) KAITEN (ROTAZIONE DORSALE) MIGI TATE URAKEN MIGI YOKO ENPI KIBA DACHI, MIGI KIZAMI YOKO GERI DA KIBA DACHI, PORTARE LA GAMBA INDIETRO HIDARI OTOSHI UKE, HIDARI GEDAN BARAI MIGI GYAKU TSUKI (TAI NO SEN) ZENKUTSU DACHI
- 3) SUL POSTO HIDARI GEDAN KAMAE TE SHIZEN TAI
- 4) HIDARI KIZAMI TSUKI YORI ASHI MIGI USHIRO GERI URAKEN GYAKU TSUKI, YORI ASHI INDIETRO SHUTO UKE KOKUTSU DACHI, MIGI JODAN SOTO UKE NEKO ASHI DACHI, MIGI KAKE UKE MIGI KIZAMI MAE GERI HIDARI GYAKU GEDAN URA NUKITE IN NEKO ASHI DACHI, AVANZARE LA GAMBA DESTRA IN ZENKUTSU DACHI TATE SHUTO UKE REN TSUKI (DUE PUGNI) HIRI KAESHI URAKEN GYAKU TSUKI
- 5) HIDARI KAMAE TE
- 6) MIGI OI KOMI TSUKI, HIDARI GYAKU TSUKI, TSUGI ASHI MIGI URAMAWASHI GERI GYAKU TSUKI URAKEN, YORI ASHI INDIETRO MIGI GEDAN SHUTO BARAI HIDARI GYAKU HAITO UCHI JODAN (TAI NO SEN) HIRI GAESHI AWASE TSUKI

MAWATTE

MIGI KAMAE RIPETERE TUTTA LA SEQUENZA

**LA COMMISSIONE POTRA' CHIEDERE UNA O PIU' FASI DEI KIHON E SHI HO FINO A 3° DAN**

**KATA:** UN KATA A SCELTA DEL CANDIDATO TRA

**SOCHIN-GOJUSHIHOSHO-GANGAKU-JIIN-JITTE-TEKKI SANDAN-HANGESTU**

UN KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE ESAMINATRICE TRA QUELLI PREVISTI PER 3° DAN

**BUNKAI:**

APPLICAZIONE OYO DEL KATA PRESENTATO DAL CANDIDATO E TRE PARTI A SCELTA TRA I 5 HEIAN. LA COMMISSIONE ESAMINATRICE POTRA' RICHIEDERE L'APPLICAZIONE DI UNO DEI KATA A SCELTA DEL CANDIDATO PREVISTI DA 1° A 3° DAN.

**KUMITE:**

SPIEGAZIONE E APPLICAZIONE PRATICA CON COMPAGNO DELLE STRATEGIE DI SHIKAKE WAZA (RENRAKU WAZA) SHIKAKE WAZA (SASOI WAZA) E SHIKAKE WAZA (KUZUSHI WAZA)

**NAGE WAZA:** APPLICAZIONE SU ATTACCHI DI CALCIO E DI PUGNO

**JIYU KUMITE**



Programmi d'esame stile Shotokan

**PROGRAMMA PER CONSEGUIRE IL GRADO DI 5° DAN ESAME NAZIONALE**

DA 4°AN A 5°AN TEMPO DI PERMANENZA MINIMO: **5ANNI**

**KIHON:**

UNO A SCELTA DELLA COMMISSIONE ESAMINATRICE TRA QUELLI PREVISTI PER L'ESAME DI 1°-2°-3°-4° DAN E UNO A SCELTA DEL CANDIDATO.

IN ALTERNATIVA UNA COMBINAZIONE LIBERA DI TECNICHE PREPARATA DAL CANDIDATO NON INFERIORI A 25 NON SUPERIORI A 30 CONTENENTI LEVE ARTICOLARI (KWANTSETSU WAZA) TECNICHE DI GOMITO (HIJI WAZA) TECNICHE A MANO APERTA ( KAISHO WAZA) E IN PARTICOLARE LA POSIZIONE NEKO ASHI DACHI. POTRA' ESSERE RICHIESTA L'APPLICAZIONE DELLE TECNICHE ESEGUITE.

**KATA:**

UN KATA A SCELTA DEL CANDIDATO TRA

**SOCHIN**

**TEKKI SAN DAN**

**GOJUSHIHODAI**

**GOJUSHIHOSHO**

**UNSU**

**WANKAN**

**MEIKYO**

**GANGAKU**

UN KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE ESAMINATRICE TRA QUELLI PREVISTI DA 1° A 4° DAN

**BUNKAI:**

APPLICAZIONE OHIO DEL KATA PRESENTATO DAL CANDIDATO E TRE PARTI A SCELTA TRA I 5 HEIAN. LA COMMISSIONE ESAMINATRICE POTRA' RICHIEDERE L'APPLICAZIONE DI UNO DEI KATA A SCELTA DEL CANDIDATO TRA QUELLI PREVISTI DA 1° A 4° DAN

**KUMITE:**

APPLICAZIONE PRATICA E SPIEGAZIONE DI QUALSIASI STRATEGIA DEL KUMITE

**JIYU KUMITE**

