

Programma Tecnico Passaggi di 7° Kyu - **Cintura Bianca**

KIHON n° 1

- OI TSUKI-JODAN, avanzando. 4 passi zenkutsu dachi (4° tecnica kiai)
- ← AGE UKE arretrando 4 passi zenkutsu dachi (4° tecnica kiai)

KIHON n° 2

- OI TSUKI-CHUDAN, avanzando. 4 passi zenkutsu dachi (4° tecnica kiai)
- ← SOTO UDE UKE arretrando 4 passi zenkutsu dachi (4° tecnica kiai)

KIHON n° 3

- ↔ MAE GERI avanz. Indietr. 4 passi zenkutsu dachi (4° tecnica kiai, mawatte, gedan barai, kamae)

KIHON n° 4

- ↔ GEDAN BARAI – GYAKUTSUKI: (4° tecnica kiai)

KIHON n° 5

- ↔ SHUTO GEDAN 2 passi + 2 passi SHUTO UKE/renoji dachi (4° tecnica kiai)

KIHON SANBON KUMITE

- TORI: OI ZUKI avanz: 3 passi zenkutsu dachi JODAN-CHUDAN-GEDAN (3 passi kiai)
- ← UKE: AGE UKE-SOTO UDE UKE-GEDAN BARAI arretrando 3 passi zenkutsu dachi (3° passo kiai)

KATA

TAIKYOKU SHODAN: tecniche tsuki a livello chudan

TEORIA

Nomenclatura UKE

Legenda:

→ Avanzando

← Indietreggiando

↔ Avanzando + Indietreggiando

Z.D. = ZENKU TSU DACHI - KO.D. = KOKU TSU DACHI - K.D. = KIBA DACHI

M.D.= MOTO DACHI - N.A.D = NEKO ASCI DACHI - TRSF. = TRASFORMAZIONE

AV. = AVANZANDO - AR. = ARRETRANDO - P. = PASSI

Programma Tecnico Passaggi di 6° Kyu - **Cintura Gialla**

KIHON n° 1

- OI TSUKI-JODAN, av. 2 passi z.d. > CHUDAN av. 2 passiz.d. (4° tecnica kiai)
← AGE UKE GYAKU TSUKI: arr. 2 passi z.d. > SOTO UDE UKE GYAKU TSUKI arr. 2 passi z.d.

KIHON n° 2

- URAKEN UCHI, avanzando. 4 passi zenkutsu-dachi (4° tecnica kiai)
← GEDAN BARAI GYAKU TSUKI, arr. 2 passi z.d. > UCHI UKE GYAKU TSUKI arr. 2 passi z.d.

KIHON n° 3

- ↔ MAE GERI 4 passi zenkutsu-dachi (4° tecnica kiai, mawatte, gedan barai, kamae)

KIHON n° 4

- ↔ MAWASHI GERI 4 passi zenkutsu-dachi (4° tecnica kiai, mawatte, gedan barai, kamae)

KIHON n° 5

- ↔ SHUTO GEDAN 2 passi + 2 passi SHUTO UKE (tutto neko ashi dachi)

KIHON n° 6

- ↔ SHUTO GEDAN 2 passi + 2 passi SHUTO UKE (tutto kokutsu dachi)

KIHON n° 7

- ↔ YOKO GERI spost. laterali 3 passi (tutto kiba dachi) (3° passo mawatte /gedan barai /kamae)

KIHON SANBON KUMITE

- TORI: OI ZUKI avanz: 3 passi zenkutsu-dachi JODAN-CHUDAN-MAEGERI
← UKE: AGE UKE-SOTO UDE UKE-GEDAN BARAI arretrando 3 p. z.d. (yori ashi a 45°x mae geri)

KATA

HEIAN SHODAN *

*Per i Bambini ed i Ragazzi è possibile SHUTO GEDAN - SHUTO UKE (in neko ashi daci)

TEORIA

Nomenclatura tecniche i DACHI

Legenda:

→ Avanzando

← Indietreggiando

↔ Avanzando + Indietreggiando

Z.D. = ZENKU TSU DACHI - KO.D. = KOKU TSU DACHI - K.D. = KIBA DACHI

M.D.= MOTO DACHI - N.A.D = NEKO ASCI DACHI - TRSF. = TRASFORMAZIONE

AV. = AVANZANDO - AR. = ARRETRANDO - P. = PASSI

Programma Tecnico Passaggi di 5° Kyu - **Cintura Arancio**

KIHON n° 1

- SAMBON TSUKI, av. 4 passi zenkutsu-dachi (4° tecnica kiai)
- ← AGE UKE GYAKU TSUKI: arr. 2 passi z.d. > SOTO UDE UKE GYAKU TSUKI arr. 2 passi z.d.

KIHON n° 2

- URAKENUCHI, avanzando 2 p.z.d. URAKENUCHI-GYAKU TSUKI 2 p.z.d. (4° tecnica kiai)
- ← GEDAN BARAI GYAKUTSUKI, arr. 2 passi z.d. > UCHI UKE GYAKU TSUKI arr. 2 passi z.d.

KIHON n° 3

- ↔ MAE GERI 2 passi z.d. > MAWASHI GERI 2 passi z.d. (4° tec. Kiai, mawatte, gedan barai, kamae)

KIHON n° 4

- ↔ SHUTO UKE-NUKITE 2 p. neko ashi d.-trasf.m.d. > SHUTO UKE-NUKITE 2 p. kokutsu d.-trasf.z.d.

KIHON n° 5

- ↔ YOKO GERI KEAGE spost. Lat.3 p. (Kiai-mawatte-gedan barai-kamae)
- ↔ YOKO GERI KEKOMI spost. Lat.3 p. (Kiai-mawatte-gedan barai-yame arr.)

KIHON IPPON KUMITE

- TORI: OI ZUKI avanz: 3 passi zenkutsu-dachi JODAN-CHUDAN-MAEGERI
- ← UKE: AGE UKE-SOTO UDE UKE-GEDAN BARAI arr. 3 p. z.d. (ogni tecnica contrattacco su mae geri uscita yori ashi a 45°)

KATA

- HEIAN NIDAN
- TAIKYOKU o HEIAN SHODAN

TEORIA

- Nomenclatura tecniche di TSUKI

Legenda:

→ Avanzando

← Indietreggiando

↔ Avanzando + Indietreggiando

Z.D. = ZENKU TSU DACHI - KO.D. = KOKU TSU DACHI - K.D. = KIBA DACHI

M.D.= MOTO DACHI - N.A.D = NEKO ASCI DACHI - TRSF. = TRASFORMAZIONE

AV. = AVANZANDO - AR. = ARRETRANDO - P. = PASSI

Programma Tecnico Passaggi di 4° Kyu - **Cintura Verde**

KIHON n° 1

- REN TSUKI - (jodan chudan) - GEDAN BARAI av. 4 passi zenkutsu-dachi
- ← AGE UKE GYAKU TSUKI arr. 2 passi z.d. > SOTO UDE UKE GYAKU TSUKI arr. 2 passi z.d.

KIHON n° 2

- URAKENUCHI-GYAKU TSUKI av.4 p. z.d.
- ← GEDAN BARAI GYAKUTSUKI, arr. 2 passi z.d. > UCHI UKE GYAKU TSUKI arr. 2 passi z.d.

KIHON n° 3

- ↔ REN-MAE GERI (chudan-jodan) 2 passi z.d. (Kiai – mawatte- gedan barai - kamae).

KIHON n° 4

- ↔ REN-MAWASHI GERI 4 p. z.d. (Kiai – mawatte- gedan barai - kamae)

KIHON n° 5

- ↔ MIKAZUKI GERI FUMIKOMI 3 p. kiba dachi (Kiai – mawatte - kamae) (partendo da z.d.)

KIHON n° 6

- ↔ SHUTO UKE-NUKITE-SHUTO GEDAN-GYAKU TEISHO UCHI 4 p. (Ko.d-trasf.z.d. trasf. n.a.d.- trasf. m.d. kiai)

KIHON n° 7

- ↔ YOKO GERI KEAGE / KEKOMI kiba dachi 1 p. keage 1 p. kekomi (Kiai – mawatte - kamae)

KIHON IPPON KUMITE

- TORI: OI ZUKI av. JODAN-CHUDAN-MAEGERI
- ← UKE: AGE UKE-SOTO UDE UKE-GEDAN BARAI

KATA

- HEIAN SANDAN
- HEIAN SHODAN o HEIAN NIDAN

TEORIA

- Nomenclatura tecniche GERI

Legenda:

→ Avanzando

← Indietreggiando

↔ Avanzando + Indietreggiando

Z.D. = ZENKU TSU DACHI - KO.D. = KOKU TSU DACHI - K.D. = KIBA DACHI

M.D.= MOTO DACHI - N.A.D = NEKO ASCI DACHI - TRSF. = TRASFORMAZIONE

AV. = AVANZANDO - AR. = ARRETRANDO - P. = PASSI

Programma Tecnico Passaggi di 3° Kyu - **Cintura Blu**

KIHON n° 1

- REN TSUKI – (jodan chudan) av. 4 passi zenkutsu-dachi (x ogni tecnica ripartenza in GEDAN BARAI)
← AGE UKE SOTO UDE UKE GYAKU TSUKI arr. 2 passi z.d. > SOTO UDE UKE-GEDAN BARAI GYAKU TSUKI arr. 2 passi z.d. 2 p. (z.d. – trasf. n.a.d. - trasf. z.d.)

KIHON n° 2

- ↔ GEDAN BARAI-URAKEN UCHI-GYAKUTSUKI 2 p.z.d. > UCHI UKE-KIZAMITSUKI-GYAKU TSUKI 2 p. z.d.

KIHON n° 3

- ↔ REN MAEGERI (keage kekomi) > REN MAWASHIGERI (chudan-jodan) (Kiai – mawatte- gedan barai kamae).

KIHON n° 4

- ↔ REN YOKO GERI (1°keage – 2°kekomi) 2 p. (cambio gamba) kiba dachi (Kiai – mawatte - kamae)

KIHON n° 5

- ↔ SHUTO UKE-KIZAMIGERI-NUKITE-SHUTO GEDAN– KIZAMIGERI GYAKU TEISHO UCHI
4 p. (Ko.d - trasf.z.d. trasf. n.a.d.- trasf. m.d.)

KIHON n° 6

- ↔ REN MAE GERI -YOKO GERI (cambio gamba) > REN MAE GERI -MAWASHI GERI (cambio gamba) av.z.d. (kiai-mawatte g.b.-kamae)

KIHON n° 7

- ↔ MIKAZUKI GERI-USHIRO GERI (c.b.) 3 p. kiba dachi (Kiai – mawatte - kamae)

KIHON IPPON KUMITE

- JODAN-CHUDAN-MAE GERI –YOKO GERI-MAWASHI GERI
(si richiedono almeno 2 contrattacchi: 1 con sviluppo di percossa, 1 con sviluppo di proiezione)

KATA

a scelta tra

HEIAN YONDAN
HEIAN GODAN
HEIAN

TEORIA

Kata + Domande della commissione

Legenda:

→ Avanzando

← Indietreggiando

↔ Avanzando + Indietreggiando

Z.D. = ZENKU TSU DACHI - KO.D. = KOKU TSU DACHI - K.D. = KIBA DACHI

M.D.= MOTO DACHI - N.A.D = NEKO ASCI DACHI - TRSF. = TRASFORMAZIONE

AV. = AVANZANDO - AR. = ARRETRANDO - P. = PASSI

Programma Tecnico Passaggi di 2°Kyu - **Cintura Marrone**

KIHON n° 1

- KIZAMI TSUKI-OI TSUKI av. 4p. z.d. (kiz. Affondo – av. oi ts.)
- ← SOTO UDE UKE-YOKO ENPI-URAKEN -GYAKU TSUKI ar. 4p. z.d.-trsf. k.d.-trsf. z.d.

KIHON n°2

- ↔ SHUTO UKE-KIZAMIGERI NUKITE (in gyaku) –TEISHO –REN SHUTO UCHI (interno-esterno)
4p. ko.d. - trasf. z.d. - trasf. neko ashi - trasf. m.d.

KIHON n°3

- ↔ MAEGERI-YOKO GERI-MAWASHIGERI-USHIRO GERI (cambio gamba mawatte)

KIHON n°4

- SHIHO URAKENUCHI

KIHON n°5

- SHIHO ENPI UCHI

KIHON n°6

- ↔ REN MAEGERI-NIDAN MAETOBİ GERI 2 p. z.d. (kiai-mawatte gedan b. – kamae)

JIYU IPPON KUMITE

JODAN-CHUDAN-MAE GERI- YOKO GERI - MAWASHI GERI - USHIRO GERI
JIYU KUMITE: Combattimento alternato (attacco/difesa) e libero

KATA

HEIAN GODAN
TEKKI SHODAN

TEORIA

KUMITE + DOMANDE DELLA COMMISSIONE

Legenda:

→ Avanzando

← Indietreggiando

↔ Avanzando + Indietreggiando

Z.D. = ZENKU TSU DACHI - KO.D. = KOKU TSU DACHI - K.D. = KIBA DACHI

M.D.= MOTO DACHI - N.A.D = NEKO ASCI DACHI - TRSF. = TRASFORMAZIONE

AV. = AVANZANDO - AR. = ARRETRANDO - P. = PASSI

Programma Tecnico Passaggi di 1°Kyu - **Cintura Marrone**

KIHON n°1

- KIZAMI TSUKI REN TSUKI av. 4p. z.d. (kiz. Affondo – av. ren ts.)
- ← SOTO UDE UKE-YOKO ENPI-URAKEN -GYAKU MAE EMPI JODAN-MAWASHI ENPI ar. 4p. z.d.-trsf. k.d.-trsf. z.d. – trasf. n.a.d.

KIHON n°2

- ↔ SHUTO UKE-KIZAMI GERI NUKITE –TEISHO –SHUTO UCHI – HAITO UCHI 4p. ko.d. - trasf. z.d.
- ↔ - trasf. neko ashi - trasf. m.d.

KIHON n°3

- ↔ MAE GERI-YOKO GERI-MAWASHI GERI-USHIRO GERI-URAKEN GYAKU TSUKI (cambio gamba mawatte)

KIHON n°4

- SHIHO URAKEN UCHI

KIHON n°5

- SHIHO ENPI UCHI

KIHON n°6

- ↔ REN MAEGERI-NIDAN MAETOBIGERI 2 p. z.d. (kiai-mawatte gedan b. - kamae)

JIYU IPPON KUMITE

JODAN-CHUDAN-MAEGERI-NIDAN HENKA- YOKOGERI - MAWASHIGERI - USHIRO GERI
JIYU KUMITE: Combattimento alternato (attacco/difesa) e libero

KATA

BASSAI DAI oppure ENPI + HEIAN (scelto dalla commissione)

TEORIA

KUMITE + DOMANDE DELLA COMMISSIONE

Legenda:

→ Avanzando

← Indietreggiando

↔ Avanzando + Indietreggiando

Z.D. = ZENKU TSU DACHI - KO.D. = KOKU TSU DACHI - K.D. = KIBA DACHI

M.D.= MOTO DACHI - N.A.D = NEKO ASCI DACHI - TRSF. = TRASFORMAZIONE

AV. = AVANZANDO - AR. = ARRETRANDO - P. = PASSI

Programma Tecnico Cintura Nera - **SHODAN**

KIHON n°1

- KIZAMI TSUKI-SANBON TSUKI KAMAE av. 4p. z.d.
- ← SOTO UDE UKE-YOKO ENPI-URAKEN UCHI-SHUTO UKE-KIZAMI MAE GERI-NUKITE-TEISHO-SHUTO UCHI-GYAKU HAITO UCHI ar. 4p. z.d.-trsf. k.d.-trsf. ko.d.-trsf. z.d.-trsf. n.a.d.-trsf. z.d.

KIHON n°2

- REN TSUKI (jodan-chudan)-AGE ENPI-GEDAN BARAI av. 4p. z.d.
- ← AGE UKE ar. (rotazione 360° interna) -GEDAN BARAI -GYAKU TSUKI (4p.ar. z.d.)
(sul 2° cambio AGE UKE in tsuri ashi)

KIHON n°3

- KIHON HIJI ATE SHODAN

KIHON n°4

- ↔ MAE GERI-JYUN TSUKI-GYAKU TSUKI--YOKO GERI-URAKEN UCHI-GYAKU TSUKI-MAWASHI GERI-GYAKU TSUKI-URAKEN-USHIRO GERI-GEDAN BARAI-GYAKU TSUKI av. 1 comb. (mawatte)

KIHON n°5

- ↔ KIZAMI TSUKI-MAE GERI.OI TSUKI-KIZAMI YOKO GERI-GYAKU TSUKI av. 3p. z.d. (mawatte)

JIYU IPPON KUMITE

- ↔ JODAN-CHUDAN-MAE GERI- N-DAN HENKA – (una risposta di cont. di proiezione) YOKO GERI - MAWASHI GERI -USHIRO GERI - 1 TECNICA DEL “KIHON V” DICHIARATA E APPLICATA CON UKE

KUMITE

JIYU KUMITE: Combattimento alternato (attacco/difesa) e libero

KATA

KANKU DAI - (alternativa) JION – KATA a scelta del candidato fra quelli conosciuti

TEORIA

DOMANDE DELLA COMMISSIONE

Legenda:

→ Avanzando

← Indietreggiando

↔ Avanzando + Indietreggiando

Z.D. = ZENKU TSU DACHI - KO.D. = KOKU TSU DACHI - K.D. = KIBA DACHI

M.D.= MOTO DACHI - N.A.D = NEKO ASCI DACHI - TRSF. = TRASFORMAZIONE

AV. = AVANZANDO - AR. = ARRETRANDO - P. = PASSI

Programma Tecnico Cintura Nera - **NIDAN**

KIHON n°1

↔ KIZAMI TSUKI - SANBON TSUKI - (av.) URAKEN - GYAKU TSUKI - AGE ENPI UCHI - KAMAE - (arr. passo indietro)
AGE UKE - MAWASHI GERI URAKEN UCHI - YOKO GERI KEKOMI GYAKU TSUKI - KAMAE - (mawatte 180° antiorario)

KIHON n°2

↔ KIZAMI TSUKI - GYAKU TSUKI - MAE GERI/MAWASHI GERI (dopp. stessa gamba) - URAKEN UCHI - GYAKU TSUKI -
MAWASHI GERI YOKO GERI - USHIRO GERI - URAKEN UCHI - GYAKU TSUKI av. 1 comb. z.d. (mawatte 180° anti orario)

KIHON n°3

KIHON HIJI ATE NIDAN

KUMITE

JIYU KUMITE: Combattimento alternato (attacco/difesa) e libero
TOKUI WAZA

KATA

BASSAI DAI - KANKU DAI - ENPI - JION 1 kata di quelli elencati a scelta della commissione
HANGETSU - JITTE - KANKU SHO 1 kata di quelli elencati a scelta del candidato
BUNKAI KATA HEIAN (almeno 3 nuclei applicativi)

TEORIA

DOMANDE DELLA COMMISSIONE

Legenda:

→ Avanzando

← Indietreggiando

↔ Avanzando + Indietreggiando

Z.D. = ZENKU TSU DACHI - KO.D. = KOKU TSU DACHI - K.D. = KIBA DACHI

M.D.= MOTO DACHI - N.A.D = NEKO ASCI DACHI - TRSF. = TRASFORMAZIONE

AV. = AVANZANDO - AR. = ARRETRANDO - P. = PASSI

Programma Tecnico Cintura Nera - **SANDAN**

COMBINAZIONE n°1

↔ KIZAMI TSUKI - KIZAMI GERI (contemp. sx) - GYAKU TSUKI (dx) - MAWASHI GERI (avanzando dx) - GYAKU TSUKI – (arretrando) AGE UKE (z.d.) - SOTO UDE UKE (n.a.d.) - GEDAN BARAI - GYAKU TSUKI (z.d.) - UCHI UKE (ko.d.) - KIZAMI TSUKI- GYAKU TSUKI (z.d. dx) - AISHO (trsf. k.d. sx) - MIKAZUKI GERI FUMIKOMI - GEDAN BARAI (k.d. dx) - USHIRO GERI - URAKEN UCHI (z.d. sx) - GYAKU TSUKI (dx) - MAWASHI ENPI (sx) - AGE ENPI (dx) - YOKO ENPI (sx) - GYAKU TSUKI (z.d. dx) - MAWASHI GERI (dx) - URAKEN UCHI (sx) - KIZAMI YOKO GERI (sx) - USHIRO ASHI BARAI (dx) - URA MAWASHI (sx) - YOKO TOBI GERI (dx) (mawatte) ... (mawatte yame)

COMBINAZIONE n°2

SHIHO KAISHO UKE KIME: SHUTO UKE - SHUTO GEDAN - SHUTO UCHI (arretrando) KEITO HAITO (trsf. n.a.d.) TEISHO SHUTO GEDAN (ko.d.) TEISHO (z.d.)

COMBINAZIONE n°3

KIHON HIJI ATE SANDAN

KUMITE

JIYU KUMITE
1 APPLICAZIONE DELLA PRIMA COMBINAZIONE
TOKUI WAZA

KATA

GANKAKU - BASSAI SHO - KANKU SHO – SOCHIN

(1 kata di quelli elencati a scelta del candidato; 1 kata di quelli elencati nel programma kuro obi nidan)

BUNKAI KATA HEIAN - (4 nuclei applicativi)

TEORIA

DOMANDE DELLA COMMISSIONE

Legenda:

→ Avanzando

← Indietreggiando

↔ Avanzando + Indietreggiando

Z.D. = ZENKU TSU DACHI - KO.D. = KOKU TSU DACHI - K.D. = KIBA DACHI

M.D.= MOTO DACHI - N.A.D = NEKO ASCI DACHI - TRSF. = TRASFORMAZIONE

AV. = AVANZANDO - AR. = ARRETRANDO - P. = PASSI

Programma Tecnico Cintura Nera – **YONDAN**

COMBINAZIONE

KATA O COMBINAZIONE DI LIBERA COMPOSIZIONE (minimo 30 tecniche)

DIMOSTRAZIONE DI 3 NUCLEI APPLICATIVI

KUMITE

JIYU KUMITE

TOKUI WAZA

KATA

NIJUSHIHO – SOCHIN - TEKKI NIDAN – UNSU - GOJUSHIHO SHO

1 kata di quelli elencati a scelta del candidato)

1 kata a scelta della commissione elencati nel programma kuro obi sandan

BUNKAI KATA HEIAN (4 nuclei applicativi)

BUNKAI: 2 NUCLEI APPLICATIVI KATA SENTEI (a scelta del candidato)

TEORIA

DOMANDE DELLA COMMISSIONE

Legenda:

→ Avanzando

← Indietreggiando

↔ Avanzando + Indietreggiando

Z.D. = ZENKU TSU DACHI - KO.D. = KOKU TSU DACHI - K.D. = KIBA DACHI

M.D.= MOTO DACHI - N.A.D = NEKO ASCI DACHI - TRSF. = TRASFORMAZIONE

AV. = AVANZANDO - AR. = ARRETRANDO - P. = PASSI

Programma Tecnico Cintura Nera - **GODAN**

COMBINAZIONE

KATA O COMBINAZIONE DI LIBERA COMPOSIZIONE

(minimo 40 tecniche comprensive di attacchi difese delle proiezioni)

DIMOSTRAZIONI DI 3 NUCLEI APPLICATIVI

KUMITE

JIYU KUMITE (con applicazione della tecnica preferita)

TOKUI WAZA

KATA

TOKUI KATA

1 KATA (a scelta tra quelli elencati): GOJUSHIHO DAI – CHINTE - TEKKI SANDAN – MEIKYO

1 KATA (a scelta della commissione tecnica tra quelli del programma kuro obi yondan)

BUNKAI

4 nuclei applicativi KATA HEIAN

2 nuclei applicativi KATA SENTEI

2 nuclei applicativi KATA SUPERIORI

TEORIA

DOMANDE DELLA COMMISSIONE

Legenda:

→ Avanzando

← Indietreggiando

↔ Avanzando + Indietreggiando

Z.D. = ZENKU TSU DACHI - KO.D. = KOKU TSU DACHI - K.D. = KIBA DACHI

M.D.= MOTO DACHI - N.A.D = NEKO ASCI DACHI - TRSF. = TRASFORMAZIONE

AV. = AVANZANDO - AR. = ARRETRANDO - P. = PASSI