



PROGRAMMI D'ESAME KYU SHOTOKAN RYU

6° KYU - CINTURA BIANCA

KIHON

- 1) oi tsuki 4 volte avanti
- 2) gedan barai 4 volte indietro
- 3) mae geri 4 volte avanti
- 4) ageuke + gyaku tsuki 4 volte indietro

KUMITE

Esecuzione a coppie del Kihon Gohon Kumite, solo jodan

KATA

Taikyoku shodan

5° KYU - CINTURA GIALLA

KIHON

- 1) oi tsuki 4 volte avanti
- 2) gedan barai 4 volte indietro
- 3) mae geri 4 volte avanti
- 4) ageuke + gyaku tsuki 4 volte indietro
- 5) yoko geri kiba dachi 4 volte avanti
- 6) shuto uke kokutsu dachi 4 volte indietro
- 7) oi tsuki + gyaku tsuki 4 volte avanti
- 8) soto uke + gyaku tsuki 4 volte indietro

KUMITE

Esecuzione a coppie del Kihon Gohon Kumite, solo chudan e jodan

KATA

Heian Shodan - Heian Nidan



4° KYU - CINTURA ARANCIO

KIHON

- 1) oi tsuki 4 volte avanti
- 2) gedan barai 4 volte indietro
- 3) mae geri 4 volte avanti
- 4) ageuke + gyaku tsuki 4 volte indietro
- 5) yoko geri kiba dachi 4 volte avanti
- 6) shuto uke kokutsu dachi 4 volte indietro
- 7) oi tsuki + gyaku tsuki 4 volte avanti
- 8) soto uke + gyaku tsuki 4 volte indietro
- 9) mawashi geri 4 volte avanti
- 10) gedan barai + uraken + gyaku tsuki 4 volte indietro

KUMITE

Esecuzione a coppie del Kihon Sanbon Kumite: chudan, jodan e mawashi geri

KATA

Heian Shodan - Heian Nidan - Heian Sandan



3° KYU - CINTURA VERDE

KIHON

- 1) oi tsuki 4 volte avanti
- 2) gedan barai 4 volte indietro
- 3) mae geri 4 volte avanti
- 4) ageuke + gyaku tsuki 4 volte indietro
- 5) yoko geri kiba dachi 4 volte avanti
- 6) shuto uke kokutsu dachi 4 volte indietro
- 7) oi tsuki + gyaku tsuki 4 volte avanti
- 8) soto uke + gyaku tsuki 4 volte indietro
- 9) mawashi geri 4 volte avanti
- 10) gedan barai + uraken + gyaku tsuki 4 volte indietro
- 11) mae geri + mawashi geri + yoko geri 2 volte avanti
- 12) shuto uke + nukite 4 volte indietro
- 13) shiho gyaku tsuki – eseguito 2 volte: partenza a destra e sinistra.

KUMITE

Esecuzione a coppie del Kihon Sanbon Kumite: chudan, jodan, mae geri e mawashi geri

Kihon Ippon Kumite: jodan e chudan tsuki, mae geri

KATA

Heian Shodan - Heian Nidan - Heian Sandan – Heian Yondan



2° KYU - CINTURA BLU

KIHON

- 1) oi tsuki 4 volte avanti
- 2) gedan barai 4 volte indietro
- 3) mae geri 4 volte avanti
- 4) ageuke + gyaku tsuki 4 volte indietro
- 5) yoko geri kiba dachi 4 volte avanti
- 6) shuto uke kokutsu dachi 4 volte indietro
- 7) oi tsuki + gyaku tsuki 4 volte avanti
- 8) soto uke + gyaku tsuki 4 volte indietro
- 9) mawashi geri 4 volte avanti
- 10) gedan barai + uraken + gyaku tsuki 4 volte indietro
- 11) mae geri + mawashi geri + yoko geri 2 volte avanti
- 12) shuto uke + nukite + gedan barai (ushiro ashi) 4 volte indietro
- 13) mae geri + ushiro geri + gyaku tsuki 2 volte avanti
- 14) soto uke + yoko empi + gyaku tsuki 4 volte indietro

KUMITE

Kihon Ippon Kumite: jodan e chudan tsuki, mae geri, mawashi geri e ushiro geri

Jiu Ippon Kumite: solo tsuki

KATA

Heian Shodan - Heian Nidan - Heian Sandan – Heian Yondan – Heian Godan – Tekki Shodan



1° KYU - CINTURA MARRONE

KIHON

- 1) oi tsuki 4 volte avanti
- 2) gedan barai 4 volte indietro
- 3) mae geri 4 volte avanti
- 4) ageuke + gyaku tsuki 4 volte indietro
- 5) yoko geri kiba dachi 4 volte avanti
- 6) shuto uke kokutsu dachi 4 volte indietro
- 7) oi tsuki + gyaku tsuki 4 volte avanti
- 8) soto uke + gyaku tsuki 4 volte indietro
- 9) mawashi geri 4 volte avanti
- 10) gedan barai + uraken + gyaku tsuki 4 volte indietro
- 11) mae geri + mawashi geri + yoko geri 2 volte avanti
- 12) shuto uke + nukite + gedan barai (ushiro ashi) 4 volte indietro
- 13) mae geri + ushiro geri + gyaku tsuki 2 volte avanti
- 14) soto uke + yoko empi + uraken + gyaku tsuki 4 volte indietro
- 15) deashi barai + mawashi geri + gyaku tsuki 4 volte avanti
- 16) kizami tsuki + gyaku tsuki + mae geri + jun tsuki + ushiro ashi gedan bari + gyaku tsuki + mawashi geri + uraken – mawatte 2 volte avanti

KUMITE

Jiu Ippon Kumite: tsuki e geri

Jiu Kumite: 2 minuti

KATA

Heian Shodan - Heian Nidan - Heian Sandan – Heian Yondan – Heian Godan – Tekki Shodan – Bassai Dai – Kanku Dai