

松濤館國際空手道伊太利亞



PROGRAMMA D'ESAME FEDERALE

S.K.I.-I.

SHOTOKAN KARATEDO INTERNATIONAL — ITALIA

20125 MILANO - VIA SAMMARTINI, 40 - TEL. (02) 6697883 / 6688160

ESAME DI PASSAGGIO DI KYU E DAN

La critica del risultato di esame

- A Stabilità ed equilibrio
- B Esecuzione dei movimenti in tutta la loro ampiezza
- C Esatta alternanza dei movimenti veloci e lenti
- D Uso della Concentrazione e Decontrazione muscolare
- E Uso delle anche
- F Direzione dello sguardo
- G Velocità di esecuzione
- H Kiai
- I Zanshin

Sistema di punteggio

- O 9 punti
- . 8 punti
- / 7 punti
- V 6 punti

Promosso con punteggio totale minimo di 23 punti

Leggenda

- ← arretrare
- avanzare
- = fermo sul posto

9 KYU — Cintura Bianca (dopo 2 mesi di pratica)

KIHON

1 = Choku Zuki

2 = Age Uke

3 = Soto Uke

4 = Gedan Barai

5 — Oizuki

6 — Ageuke

7 — Sotouke

8 — Gedanbarai

9 — Maegeri

10 — Mawatte = Gedanbarai

(da posizione ZENKUTSU DACHI)

} FERMO SUL POSTO
(uchi hachiji dachi)

KUMITE

Gohon Kumite (Jodan)

(dopo 5 passi senza contro attacco)

KATA

Taikyoku Shodan

8 KYU — Cintura Bianca (dopo 3 mesi)

KIHON

- 1 — Oizuki
- 2 — Ageuke
- 3 — Sotouke
- 4 — Gedanbarai
- 5 — Gyaku Zuki
- 6 = Ageuke = Gyakuzuki
- 7 = Sotouke = Gyakuzuki
- 8 — Maegeri (Chudan)
- 9 — Shuto Uke
- 10 — Gedanbarai = Tatemawasci Tetsui Uchi
(posizione Renoji Dachi)

KUMITE

Gohon Kumite (Jòdan/Chudan)

KATA

Heian Shodan

7 KYU — Cintura Gialla (dopo 3 mesi)

KIHON

- 1 — Jodan Oizuki
- 2 — Ageuke = Gyakuzuki
- 3 — Sotouke = Gyakuzuki
- 4 — Gedanbarai = Gyakuzuki
- 5 — Uchiuke
- 6 — Shutò Uke
- 7 — Maegeri Jodan
- 8 — Yokogeri Keage (Da Kibadachi)
- 9 — Yokogeri Kekomi (Da Kibadachi)
- 10 = Uchiuke — Maegeri = Gyakuzuki
(GYAKUASHI)

KUMITE

GohonKumite (Jòdan / Chudan)

KATA

Heian Nidan

6 KYU — Cintura Arancio (dopo 3 mesi)

KIHON

- 1 — Jòdan Oizuki = Chudan Gyakuzuki
- 2 — Ageuke = Gyakuzuki = Maegeri
- 3 — Sotouke = Gyakuzuki = Maegeri
- 4 — Uchiuke = Gyakuzuki = Maegeri
- 5 — Gedanbarai = Gyakuzuki = Maegeri
- 6 — Shutouke
- 7 — Maegeri — Oizuki
- 8 — Yokogeri Keage (Da Kibadachi)
- 9 — Yokogeri Kekomi (Da Kibadachi)
- 10 — Fumikomi = Enpiuke = Sokumen Jòdanuraken
(Da HEISOKUDACHI) (KIBADACHI)

KUMITE

Gohonkumite (Jòdan / Chudan / Maegeri)

KATA

Heian Sandan

5 KYU — Cintura Verde (dopo 3 mesi)

KIHON

- 1 ← Jòdan Oizuki = Chudan Gyakuzuki
- 2 ← Ageuke = Gyakuzuki — Maegeri
- 3 ← Sotouke = Gyakuzuki — Maegeri
- 4 ← Uchiuke = Gyakuzuki — Maegeri
- 5 ← Gedanbarai = Gyakuzuki — Maegeri
- 6 — Chudan Moroteuke = Gyakuzuki
(Kokutsu Dachi)
- 7 — Shuto Uke = Nukite
- 8 — Yokogeri Keage (Da Zenkutsu Dachi)
- 9 — Yokogeri Kekomi (Da Zenkutsu Dachi)
- 10 — Rengeri (Chudan - Jòdan)

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

(Jòdan · Chudan · Maegeri) attacca la destra e la sinistra

KATA

Heian Yondan

4 KYU — Cintura Blu (dopo 3 mesi)

KIHON

- 1 — Sanbon Zuki
- 2 ← Uchiuke = Kizamizuki — Oizuki
- 3 ← Ageuke = Yoko Enpi — Gyakuzuki
(Kibadachi) (180°)
- 4 ← Sotouke — Maegeri = Gyakuzuki
- 5 ← Jōdan Gyakuzuki — Chudan Gyakuzuki
- 6 ← Gedanbarai = Mae Enpi
(Gykuashi)
- 7 — Shutouke = Kizamigeri = Gyakuzuki
- 8 — Maegeri — Yokogeri Kekomi
- 9 — Mawa Shigeri
- 10 — Gedan Juji Uke = Jodan Uraken = Gyakuzuki

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (Kamae-te)

Jodan, Chudan, Maegeri, Yokogeri, Mawashigeri

Combattimento fondamentale a un colpo con i contendenti entrambi in guardia libera.
REGOLAMENTO:

a) Saluto da 3 metri e avanzando guardia libera per entrambi i contendenti.

b) Il contendente che attacca é libero di scegliere il lato della tecnica (es. destro o sinistro Jodan oi zuki)
SE DI DESTRA DOVRÀ DICHIARARLA DALLA GUARDIA SINISTRA E VICEVERSA.

c) Le guardie dovranno sempre essere opposte (speculari).

d) Se, dichiarata la tecnica l'eventuale difensore si trova nella stessa guardia dell'attaccante, quest'ultimo dovrà aspettare che cambi guardia e, senza più dichiarare dopo almeno 3 secondi potrà attaccare effettuando un lungo e preciso passo ed evitando lo scivolamento del corpo (Tsuki ashi) in avanti (o indietro per il difensore).

KATA

Heian Godan

Tekki Shodan

3 KYU — Cintura Marrone (dopo 3 mesi)

KIHON

- 1 — Sanbonzuki — Oizuki
- 2 ← Ageuke = Gedanbarai — Oizuki
(stessa mano)
- 3 ← Sotouke = Uraken = Gyakuzuki
(stesso braccio)
- 4 ← Uchiuke = Kizamizuki — Sotouke = Ageuke = Gyakuzuki
(stesso braccio) (stesso braccio)
- 5 ← Shutouke — Maegeri = Gedanbarai = Jòdan Chokuzuki
(Gyakuashi)
- 6 — Maegeri — Mawashigeri
- 7 — Maegeri = Yokogeri Kekomi (stessa gamba)
- 8 — Maegeri = Mawashigeri (stessa gamba)
- 9 ← Gedanbarai = Ageuke = Chokuzuki
(Gyakuashi)
- 10 = Shi Hò Gyakuzuki

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite

Jòdan, Chudan, Maegeri, YoKogeri, Mawashigeri

KATA

Bassai Dai

Tekki Shodan

Uno degli Heian

2 KYU — Cintura Marrone (dopo 4 mesi)

KIHON

- 1 ← Sanbonzuki — Maegeri = Gyakuzuki
- 2 ← Uchiuke = Uchiuke — Mawashigeri = Uraken = Gyakuzuki
(Gyakuashi)
- 3 ← Ageuke = Gedannagashiuke = Mae Enpi
(Gyakuashi) (Uchi) (Gyakuashi)
- 4 ← Sotouke = Kizamigeri — Oizuki
(Kokutsudachi)
- 5 — Oizuki ← Tateshuto = Mikazukigeri
(Zenkutsudachi)
- 6 — Ushirogeri
- 7 — Maegeri = Yokogeri = Gyakuzuki
(stessa gamba)
- 8 — Maegeri = Mawashigeri = Gyakuzuki
(stessa gamba)
- 9 — Mawashigeri — Mawashigeri = Gyakuzuki
(Chudan) (Jodan)
- 10 = Shi Hò Uchiuke = Gyakuzuki

KUMITE

Jiyu Kumite

KATA

Jion

Bassai Dai

Uno degli Heian

1 KYU — Cintura Marrone (dopo 6 mesi)

KIHON

1 — Oizuki ← Shutouke = Kizamigeri = Ageuke = Gyakuzuki
(Kokutsu Dach)

2 ← kizamizuki = Sotouke — Gyakuzuki — Mawashigeri
(Gyakuashi)

3 ← Jòdan Uraken = Uchiuke — Maegeri
(Gyakuashi)

4 ← Ageuke = Jòdan Haito — Yokogeri Kekomi — Ushirogeri
(Gyakuashi)
= Gyakuzuki

5 — Maegeri = Uraken ← Gedanbarai = Chudan Nukite
(Gyakuashi)

6 — Jòdan Maegeri — Gedan Kekomi = Uchiuke — Mawashigeri

7 — Shutouke (180°)

Avanzando in senso orario e antiorario

indietreggiando in senso orario e antiorario

8 = Maegeri = Yokogeri = Ushirogeri (stessa gamba)

9 = Shiho Tate Empi e Mae Empi

10 = Kime Waza (controllo del pugno)

KUMITE

Jiyu Kumite

KATA

Kanku Dai

Jion

Uno degli Heian

1 DAN — Cintura Nera (dopo 1 anno)

KIHON

1 — Teisho ← Ageuke = Jòdan Haito = Mae Enpi
(Gyaku Ashi)

2 — Keitouke = Otoshienpi — Sotouke = Jòdan Uraken
(Sochindachi) (Gyaku Ashi)

3 ← Kakiwake Uke — Yamazuki — Hizageri = Tate Enpi

4 = Kirikaeschi = Chokuzuki
(Sochindachi)

SPIEGAZIONE:

Kamaete (Guardia libera)

Nel caso la guardia fosse sinistra, il braccio sinistro va proteso in avanti orizzontale e leggermente piegato col pugno chiuso.

Durante e dopo il Kirikaeschi = Chokuzuki (scambio dei piedi sul posto e pugno diretto) il braccio sinistro deve rimanere proteso in avanti.

5 ← Jòdan Kakuto Uke = Chudantetsui — Gedan Kekomi
(stessa mano)

= Jòdan Nihon Nukite

6 ← Uchiuke — Ushirogeri = Jòdan Sokumenhaitouke = Kagizuki
(Kibadachi)

7 — Yokogeri Kekomi = Maegeri

8 = Kizamigeri = Kizamizuki = Maegeri = Gyakuzuki

9 = Shiho Sotouke = Gyakuzuki

10 = Kime Waza (controllo del pugno)

KUMITE

Jiyu Kumite

KATA

Bassai Dai

Jion

Kanku Dai

Enpi

2 DAN — Cintura Nera (dopo 2 anni)

KIHON

1 = Jòdan Kòsauke = Kizamigeri = Sokumentetsui
Kibadachi

= Uchiuke = Maegeri = Chokuzuki
Gyakuashi

2 ← Moroteuke = Kizamizuki = Gyakuzuki
Zenkutsu Kokutsu Ko Ku Tsu Dachì

— Shutouke = Gyakuzuki
Zenkutsu Ko Ku Tsu

3 — Jòdan Oizuki = Gedanbarai = Mae Enpi — Gedan
Gyakuashi

Kosauke = Uchi Shutouchi = Maw Ashi Zuki
Gyakuashi

4 — Ashibarai = Kizami Mawashigeri = Gyakuzuki
(stessa gamba) Sòchindachi

— Yokogeri Kekomi = Ageuke = Gyakuzuki
Ko Ku Tsu Dachì

5 — Jòdan Oizuki = Sotouke = Jòdan Haito
Kokuzudachi Gyakuashi

— Mawashigeri = Maegeri = Chudan

Tateshutouke = Ageuke — Yoko Enpi

Ko Ku Tsu Dachì Gyakuashi Ko Ku Tsu Dachì Kibadachi

6

(1) S - Gedan Nagashi Uke
D - Haito

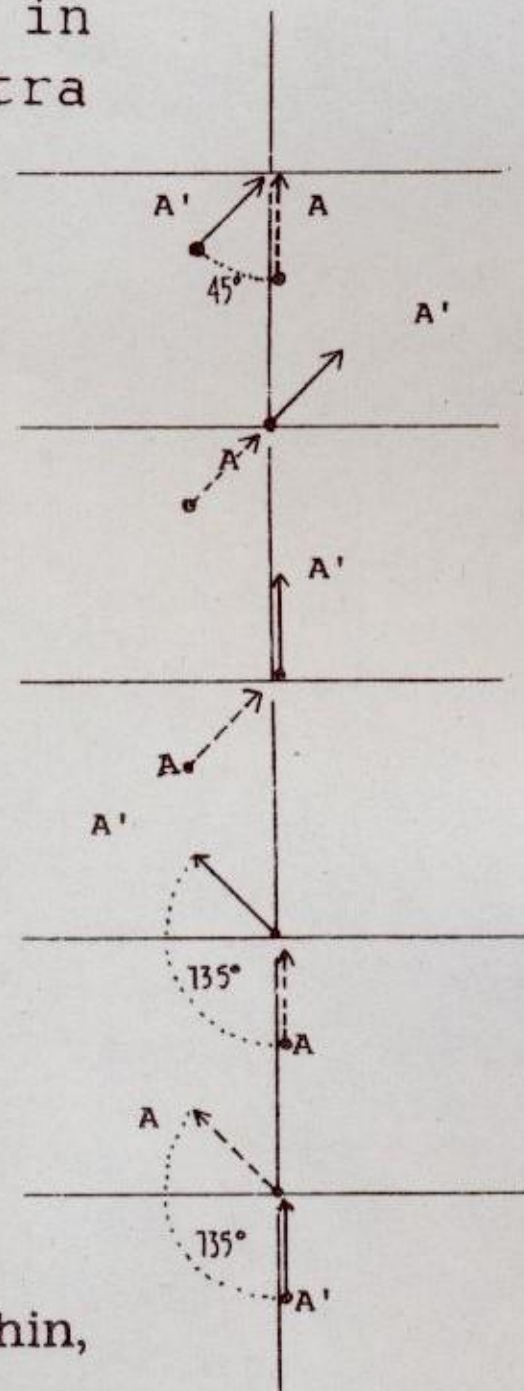
(2) D - Maegeri
S - Uchiuke
D - Chokuzuki

(3) S - Uraken
D - Maegeri
D - Gyakuzuki

(4) D - Ushiro Mawashi (135°)
S - Urazuki

(5) S - Moroteuke (135°) Kokutsu
D - Gyakuzuki

Partenza da A in
guardia sinistra
arrivo in A'.



KUMITE

Jiyu Kumite

KATA

Tekki Nidan, Hangetsu, Bassai Shò, Kanku Shò, Sochin,
Nijyu Shi Ho

3 DAN — Cintura Nera (dopo 3 anni)

KIHON

1 Combinazione con almeno 30 Tecniche

KUMITE

- | | | |
|----------------------|---|-------------|
| 1 Gohon Kumite | } | SPIEGAZIONE |
| 2 Kihon Ippon Kumite | | |
| 3 Jiyu Ippon Kumite | | |
| 4 Jiyu Kumite | | |

KATA

Tekki Sandan, Jitte, Chinte,
Meikyo, Jin, Gankaku

Tesi scritta sulle tecniche e colloquio

4 DAN — Cintura Nera (dopo 4 anni)

KIHON

Tecnica Preferita

KUMITE

Applicazione della Tecnica preferita

KATA

Wankan, Unsu

Gojyu Shi Ho Dai

Gojyu Shi Ho Shò

Tesi scritta sul Kihon, Kata, Kumite e Colloquio

5 DAN — Cintura Nera (dopo 5 anni)

Tesi Organizzazione

6 DAN — Cintura Nera

Tesi Karatedo