

1) DA CINTURA BIANCA (6° KYU) A 1/2 CINTURA GIALLA (5 ½ ° KYU)

Tempo di permanenza: minimo 3 mesi

KIHON

Tre volte

1. Gedanbarai (andata e ritorno)
2. Age uke (andata e ritorno)
3. Soto uke (andata e ritorno)
4. Oi tsuki – giudan e ciudan (andata e ritorno)
5. Mae geri (andata e ritorno)

KATA

Taikyoku Shodan

KUMITE

Ippon kumite

2) DA CINTURA MEZZA GIALLA (5½ ° KYU) A CINTURA GIALLA (5° KYU)

Tempo di permanenza: minimo 3 mesi

KIHON

Tre volte

1. Gedanbarai (avanzando e mawate)
2. Age uke (avanzando e mawate)
3. Soto uke (avanzando e mawate)
4. Oi tsuki (avanzando e indietreggiando)
5. Gyaku tsuki (avanzando e mawate)
6. Mae geri 1° forma - 2° forma - 3° forma
(1° forma=kizami geri- mae geri; 2° forma= maegeri, torna indietro di nuovo mae geri; 3° forma= due mae geri di seguito)

KATA

Heyan shodan

KUMITE

Sanbon kumite

3) DA CINTURA GIALLA (5° KYU) A CINTURA MEZZA ARANCIONE (4½ ° KYU)

Tempo di permanenza: minimo 3 mesi

KIHON

3 volte

1. Oi tsuki (avanzando e indietreggiando)
2. Gedanbarai Gyaku tsuki (avanzando e indietreggiando)
3. Age uke Gyaku tsuki (avanzando e indietreggiando)
4. Shuto uke (Kokutsu dachi) (avanzando e indietreggiando)
5. Mae geri gyaky tsuki (andata e ritorno)

KATA

Heian Nidan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (2 Jodan - 2 Chudan)

4) DA CINTURA MEZZA ARANCIONE (4½ ° KYU) A CINTURA ARANCIONE (4° KYU)

Tempo di permanenza: minimo 3 mesi

KIHON

Tre volte

1. Oi tsuki (avanzando e indietreggiando)
2. Gedanbarai Gyaku tsuki (avanzando e indietreggiando)
3. Ageuke Gyaku tsuki (avanzando e indietreggiando)
4. Sotouke Gyaku tsuki (avanzando e indietreggiando)
5. Shuto uke (Kokutsu dachi) gyaku-nukite (avanzando e indietreggiando)
6. Mae geri (andata e ritorno) - tre volte
7. Yokogeri Kekomi (Kibadachi) – tre volte
8. Mawashigeri (andata e ritorno) – tre volte

KATA

Heian Sandan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (2 Jodan - 2 Chudan)

5) DA CINTURA ARANCIONE (4° KYU) A MEZZA VERDE (3½° KYU)

Tempo di permanenza: minimo 3 mesi

KIHON

1. Sanbon tsuki (3 passi avanti)
2. Ageuke Gyaku tsuki (3 passi indietro)
3. Sotouke Gyaku tsuki (3 passi avanti)
4. Gedanbarai Gyaku tsuki (3 passi indietro)
5. Shuto uke (Kokutsu dachi) - nukite (zenkutsu dachi) (3 passi avanti e indietro)
6. Mae geri 1°forma - 2°forma - 3°forma (3 passi)
7. Mawashi geri (3 passi avanti)
8. Yoko geri Kekomi in zenkutsu dachi (3 passi avanti)

KATA

Heian Yondan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (Jodan, Chudan, Maegeri)

6) DA CINTURA MEZZA VERDE (3½° KYU) A CINTURA VERDE (3° KYU)

Tempo di permanenza: minimo 3 mesi

KIHON

1. Sanbon tsuki (3 passi avanti)
2. Ageuke ren tsuki (3 passi indietro)
3. Sotouke ren tsuki (3 passi avanti)
4. Gedan barai uraken Gyaku tsuki (3 passi indietro)
5. Shuto uke (Kokutsu dachi) - (3 passi avanti e indietro)
6. Mae geri (3 passi avanti)
7. Mawashi geri (3 passi avanti)
9. Yoko geri Kekomi in kiba dachi avanzando

KATA

Heian Godan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (Jodan, Chudan, Maegeri, Mawashigeri)

7) DA CINTURA VERDE (3° KYU) A MEZZA BLU (2½° KYU)

Tempo di permanenza: minimo 4 mesi

KIHON

1. Sanbon tsuki – mae geri (3 passi avanti)
2. Age uke ren tsuki (3 passi indietro)
3. Uchi uke ren tsuki (3 passi avanti)
4. Soto uke ren tsuki (3 passi indietro)
5. Gedan barai ura ken-Gyaku tsuki (3 passi avanti)
6. Shuto uke ren-nukite (3 passi indietro)
7. Mae geri (3 passi avanti)
8. Kizami-mawashi geri – Mawashi geri (3 passi avanti)
9. Mae geri - Mawashi geri (avanzando e cambiando gamba)
10. Yoko geri Kekomi in kiba dachi (con spostamenti laterali)

KATA

Tekki shodan - Heian godan

KUMITE

Jiu Ippon Kumite (Jyodan, Chudan, Maegeri, Mawashigeri)

8) DA CINTURA MEZZA BLU (2½° KYU) A CINTURA BLU (2° KYU)

Tempo di permanenza: minimo 4 mesi

KIHON

1. Age uke Gyaku tsuki - sanbon tsuki - soto uke yoko empi kiba dachi – Gyaku tsuki - (3 volte)
2. Uchi uke - kizami tsuki - Gyaku tsuki - mae geri gyaku tsuki (3 volte)
3. Shuto uke - gyaku Nukite - kizami mae gery (3 volte)
4. Mae geri-Mawashi geri (cambiando gamba) - gyaku tsuki
5. Yoko geri Kekomi (in zengutsu dachi)
6. Kizami geri - mawashi geri - ushiro geri - ura ken - gyakuzuki (3 volte)

KATA

Tekki Nidan - Tekki shodan -

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (Jyodan, Chudan, Maegeri, Mawashigeri)

9) DA CINTURA BLU (2° KYU) A CINTURA MEZZA MARRONE (1½° KYU)

Tempo di permanenza: minimo 6 mesi

KIHON

Partenza gedan barai-gyaku tsuki

1. Sanbon tsuki (3 passi avanti)
2. Indietreggiando –Age uke Gyaku tsuki - avanzando Uchi uke Kizami tsuki Gyaku tsuki – Soto uke Yoko empi Ura ken uchi Gyaku tsuki – Shuto uke Maegeri Nukite -
3. Maegeri - yoko geri (stessa gamba) – Mawashi geri gamba arretrata - guaku tsuki (3 passi avanti)
4. Mawashi geri - Ushiro geri - ura ken - Gyaku tsuki - (3 volte)
5. Yoko geri kekomi - tate shuto - nagashi tsuki - haito - giaku tsuki (3 volte)

KATA

Bassai dai

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (Jyodan, Chudan, Maegeri, Mawashigeri, Ushirogeri, Yokogeri)
Jiyu Kumite

10) DA CINTURA MEZZA MARRONE (1-1/2 KYU) A CINTURA MARRONE (1° KYU)

Tempo di permanenza: minimo 7 mesi

KIHON

Partenza gedan barai gyaku zuki in zenkutsu dachi

1. Indietreggiando –Age uke Gyaku tsuki – Uchi uke Kizami tsuki Gyaku tsuki -
2. Soto uke Yoko empi – Uraken uchi – Gedan barai Uraken uchi Gyaku tsuki – Shuto uke Mae geri(kizami) Nukite
3. Mae geri – Mawashi geri - usciro uramawashi geri - uraken – gyaku tsuki (3 volte)
4. Shi oi tsuki (a scelta con tate shuto / gedan bari / uchi uke / soto uke / age uke.
5. Shi ho geri (mae geri - yoko geri - Mawashi geri – ushiro geri) (1 volta dx e 1 volta sx)

KATA

Bassai sho - Jion

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (Jyodan, Chudan, Maegeri, Mawashigeri, Ushirogeri, Yokogeri)
Jiyu Kumite

11) DA CINTURA MARRONE (1° KYU) A MEZZA CINTURA NERA (½ DAN)

Tempo di permanenza: minimo 7 mesi

KIHON

1. Indietreggiando – Age uke Gyaku tsuki – Uchi uke Kizami tsuki Gyaku tsuki – Soto uke yoko empi Uraken uchi -Gyaku tsuki - Gedanbarai Uraken uchi Gyaku tsuki - Shutouke kizami Maegeri Nukite
2. Kizami yoko geri – Yoko geri - Kekomi
3. – Mae geri ren tsuki - kizami Yoko geri Kekomi Urakenuchi Gyaku tsuki – Mawashi geri Gyaku tsuki Urachen uchi – Ushiro geri Uraken uchi Gyaku tsuki (4 passi avanti)
4. – Mae geri-Yoko geri (avanti cambiando gamba) - age uke (nekoashi dachi) gyaku tsuki kizami geri (avanzando) Gedanbarai Gyaku tsuki – Mawashi geri Yoko geri Uraken uchi Gyaku tsuki (avanzando)
5. Mae geri/yoko geri/Ushiro geri (stessa gamba - 3 direzioni) (san bon geri)

KATA

Un kata a scelta del candidato tra

- Bassai-Sho
- Bassai-Dai
- Jion

Un kata scelto dalla Commissione tra

- Heian 1° 2° 3° 4° 5°
- Tekki 1° 2°

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (Jyodan, Chudan, Maegeri, Yologeri, Mawashigeri, Ushirogeri)
Jiyu Kumite

12) DA CINTURA ½ MARRONE (1/2 DAN) A CINTURA NERA (1° DAN)

Riferirsi ai programmi federali per esami I° Dan prelevabili dai siti ufficiali.