

## **Esame da 9° Kyu a 1° Kyu**

### **KIHON DA BIANCA A CINTURA GIALLA DA 9 KYU A GIALLA 8/7 KYU**

#### **PERMANENZA 4 MESI**

##### **1: KIHON**

- 1) GEDANBARAI (avanzando ed indietreggiando)
- 2) AGEUKE (avanzando ed indietreggiando)
- 3) SOTOUKE (avanzando ed indietreggiando)
- 4) OIZUKI (avanzando ed indietreggiando)
- 5) GYAKUZUKI (avanzando ed indietreggiando)
- 6) MAEGERI (avanzando ed indietreggiando)
- 7) YOKOGERI (con spostamenti laterali in Kibadachi)

##### **2: KATA TAIKYOKU SHODAN**

##### **3: KUMITE GOHON KUMITE SANBON KUMITE PER 7 KYU**

### **KIHON DA GIALLA AD ARANCIONE DA GIALLA 7 KYU AD ARANCIONE 6/5**

#### **PERMANENZA 4 MESI**

##### **1: KIHON**

- 1) OIZUKI (avanzando ed indietreggiando)
- 2) GEDANBARAI GYAKUZUKI (avanzando ed indietreggiando)
- 3) AGEUKE GYAKUZUKI (avanzando ed indietreggiando)
- 4) SOTOUKE GYAKUZUKI (avanzando ed indietreggiando)
- 5) SHUTOUKE (In Kokutsudachi) (avanzando ed indietreggiando)
- 6) MAEGERI (Andata e ritorno)
- 7) YOKOGERI KEAGE (con spostamenti laterali in Kibadachi)
- 8) YOKOGERI KEKOMI (con spostamenti laterali in Kibadachi)
- 9) MAWASHIGERI (Andata e ritorno)

##### **2: KATA HEIAN SHODAN**

##### **3: KUMITE KIHON IPPON KUMITE ( 2 JODAN - 2 CHUDAN )**

### **DA ARANCIONE 5 KYU A VERDE 4/3**

#### **PERMANENZA 4 MESI**

##### **1: KIHON**

- 1) SANBONZUKI (5 PASSI AVANTI)
- 2) AGEUKE GYAKUZUKI (5 PASSI INDIETRO)
- 3) SOTOUKE GYAKUZUKI (5 PASSI AVANTI)
- 4) GEDANBARAI GYAKUZUKI (5 PASSI INDIETRO)
- 5) SHUTOUKE (KOKUTSUDACHI) (5 PASSI AVANTI e INDIETRO)
- 6) MAEGERI (5 PASSI AVANTI)
- 7) MAWASHIGERI (5 PASSI AVANTI)
- 8) YOKOGERI KEAGE (con spostamenti laterali in Kibadachi)
- 9) YOKOGERI KEKOMI (con spostamenti laterali in Kibadachi)

2: KATA HEIAN (1-2-3) SHODAN - NIDAN - SANDAN  
3: KUMITE KIHON IPPON KUMITE (JODAN CHUDAN MAEGERI YOKOGERI MAWASHIGERI)

**KIHON DA VERDE A BLU  
DA VERDE 3 KYU A BLU 2 KYU**

**PERMANENZA 6 MESI**

1: KIHON

- 1) SANBONZUKI ( 5 PASSI AVANTI)
- 2) AGEUKE GYAKUZUKI ( 5 PASSI INDIETRO)
- 3) UCHIUKE GYAKUZUKI ( 5 PASSI AVANTI)
- 4) SOTOUKE GYAKUZUKI ( 5 PASSI INDIETRO)
- 5) GEDANBARAI GYAKUZUKI ( 5 PASSI AVANTI )
- 6) SHUTOUKE NUKITE (KOKUTSUDACHI) ( 5 PASSI INDIETRO)
- 7) MAEGERI ( 5 PASSI AVANTI)
- 8) MAWASHIGERI ( 5 PASSI AVANTI)
- 9) MAEGERI - MAWASHIGERI (CAMBIANDO GAMBA)
- 10) YOKOGERI KEAGE (con spostamenti laterali in Kibadachi)
- 11) YOKOGERI KEKOMI (con spostamenti laterali in Kibadachi)
- 12) USHIROGERI GYAKUZUKI

2: KATA HEIAN (4-5) YODAN GODAN

3: KUMITE JIU IPPON KUMITE (JODAN CHUDAN MAEGERI MAWASHIGERI)

**KIHON DA BLU A MARRONE  
DA BLU 2 KYU A MARRONE 1 KYU**

**PERMANENZA 6 MESI**

1: KIHON

SANBONZUKI (5 PASSI AVANZANDO)

2: INDIETREGGIANDO

AGEUKE GYAKUZUKI

UCHIUKE KIZAMIZUKI GYAKUZUKI

SOTOUKE YOKOJATE URAKENUCHI GYAKUZUKI

GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI

SHUTOUKE KIZAMIGERI NUKITE

3: AVANZANDO

1) MAEGERI ( 5 PASSI AVANTI)

2) MAWASHIGERI ( 5 PASSI AVANTI)

3) YOKOGERI KEAGE ( PASSI CON SPOSTAMENTI LATERALI)

4) MAEGERI YOKOGERI ( CAMBIANDO GAMBA)

5) MAWASHIGERI YOKOGERI ( CAMBIANDO GAMBA)

6) GYAKUZUKI USHIROGERI GYAKUZUKI

4: KATA TEKKI SHODAN - BASSAIDAI

5:KUMITE

JIU IPPON KUMITE (JODAN CHUDAN MAEGERI MAWASHIGERI USHIROGERI YOKOGERI)

JIU KUMITE