

# I programmi esame del Karate Tradizionale Shotokan (FIKTA)

## DA CINTURA BIANCA (9° KYU) A CINTURA **GIALLA** (8°-7° KYU)

Tempo di permanenza: minimo 4 mesi

### KIHON

1. Gedanbarai (avanzando e indietreggiando)
2. Ageuke (avanzando e indietreggiando)
3. Sotouke (avanzando e indietreggiando)
4. Oizuki (avanzando e indietreggiando)
5. Gyakuzuki (avanzando e indietreggiando)
6. Maegeri (andata e ritorno)
7. Yokogeri (con spostamenti laterali in Kibadachi)

### KATA

Taikyoku Shodan

### KUMITE

Gohon kumite- Sanbon kumite

## DA CINTURA **GIALLA** (8°-7° KYU) A CINTURA **ARANCIONE** (6°-5° KYU)

Tempo di permanenza: minimo 4 mesi

### KIHON

1. Oizuki (avanzando e indietreggiando)
2. Gedanbarai Gyakuzuki (avanzando e indietreggiando)
3. Ageuke Gyakuzuki (avanzando e indietreggiando)
4. Sotouke Gyakuzuki (avanzando e indietreggiando)
5. Shutouke (in Kokutsudachi - avanzando e 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)

### KATA

Heian Shodan

### KUMITE

Kihon Ippon Kumite (2 Jodan - 2 Chudan)

## DA CINTURA **ARANCIONE** (6°-5° KYU) A CINTURA **VERDE** (4°-3° KYU)

Tempo di permanenza: minimo 4 mesi

### KHION

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 (in 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)

### KATA

Heian 1°/2°/3°

### KUMITE

Kihon Ippon Kumite (Jyodan, Chudan, Maegeri, Yokogeri, Mawashigeri)

## DA CINTURA **VERDE** (4°-3° KYU) A CINTURA **BLU** (2° KYU)

Tempo di permanenza: minimo 6 mesi

### KHION

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 (5 passi indietro)
7. Maegeri (5 passi avanti)
8. Mawashigeri (5 passi avanti)
9. Maegeri-Mawashigeri (cambiando gamba)
10. Yokogeri Keage (con spostamenti laterali)
11. Yokogeri Kekomi (con spostamenti laterali)

### KATA

Heian 4°/5°

### KUMITE

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

## DA CINTURA **BLU** (2° KYU) A CINTURA **MARRONE** (1° KYU)

Tempo di permanenza: minimo 6 mesi

### KIHON

1. Sanbonzuki (5 passi avanti)
2. Indietreggiando:
  - Ageuke Gyakuzuki
  - Uchiuke Kizamizuke Gyakuzuki
  - Sotouke Yokohijate Urakenuchi
  - Gedanbarai Urakenuchi Gyakuzuki
  - Shutouke Maegeri Nukite
3. Maegeri (5 passi avanti)
4. Mawashigeri (5 passi avanti)
5. Ushirogeri- Gyakuzuki
6. Yokogeri Keage (con spostamenti laterali)
7. Maegeri-Yokogheri (cambiando gamba)
8. Mawashigeri-Yokogheri (cambiando gamba)

### KATA

Tekki Shodan - Bassaidai

### KUMITE

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

Jiyu Kumite

*Tutti gli esami di Dan, dall'ottenimento della cintura nera (1° Dan) in poi, vengono giudicati da una commissione esterna alla società.*

## DA CINTURA **MARRONE** (1°KYU) A CINTURA **NERA** (1° DAN)

Tempo di permanenza: minimo 12 mesi

### KIHON

1. Sanbonzuki (5 passi avanti)
2. Indietreggiando:
  - Ageuke Gyakuzuki
  - Uchiuke Kizamizuki Gyakuzuki
  - Sotouke Uokohijate Urakenuchi Gyakuzuki
  - Gedanbarai Urakenuchi Gyakuzuki
  - Shutouke Maegeri Nukite
3. Yokogeri Keage/Kekomi (con spostamento laterale)
4. Avanzando (4 passi):
  - Maegeri Jyunzuki Gyakuzuki
  - Yokogeri Kekomi Urakenuchi Gyakuzuki
  - Mawashigeri Gyakuzuki Urachenuchi
  - Ushirogeri Urakenuchi Gyakuzuki
5. Maegeri-Yokogeri (avanti cambiando gamba)
- Gedanbarai Gyakuzuki (indietro)
- Mawashigeri Yokogeri Urakenuchi Gyakuzuki (avanti)
6. Maegeri/Yokogeri/Ushirogeri (stessa gamba - 3 direzioni)

### KATA

Bassaidai – Kankudai – Jion (un kata a scelta del candidato)

Un kata scelto dalla Commissione tra

Heian 1°/ 2°/ 3°/ 4°/ 5° - Tekki 1°

### KUMITE

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

Jiyu Kumite

## DA 1° DAN A 2° DAN

Tempo permanenza: minimo 2 anni

### KIHON

1. Kizamizuki Oizuki- Gyakuzuki (3 volte avanti)
2. Indietreggiando:
  - Ageuke Sotouke (S.B.) Gyakuzuki
  - Sotouke Gedanbarai (S.B.) Urakenuchi Gyakuzuki
  - Gedanbarai Uchiuke (S.B.) Kizamizuki Gyakuzuki
3. Yokogeri Keage-Kekomi (S.G.) (con spostamenti laterali in kidadachi)
4. Avanzando:
  - Kizami-Maegeri Maegeri Kizamizuki Gyakuzuki
  - Kizami-Mawashigeri Mawashigeri Gyakuzuki Urakenuchi
  - Kizami-Maegeri Ushirogeri Urakenuchi Gyakuzuki
5. Kizami-Maegeri Mawashigeri Gyakuzuki Urakenuchi (avanti)
- Gedanbarai Urakenuchi Gyakuzuki (indietro)
- Mawashigeri (ritorno in posizione iniziale)
- Urakenuchi Gyakuzuki
- Ushirogeri Urakenuchi Gyakuzuki (avanti)
- Tsugiashi Maeashi-Mawashigeri Gyakuzuki Urakenuchi
6. Shiho Uke - Kime

### KATA

Jitte - Enpi - Hangetsu (un kata a scelta del candidato)

Un kata a scelta della Commissione tra quelli previsti dal programma fino a 1° Dan

### KUMITE

Jiyu Kumite

## **DA 2° DAN A 3° DAN**

Tempo di permanenza: minimo 3 anni

### **KIHON**

1. Shihozuki (Kamae - guardia libera) con Oizuki con Gyakuzuki oppure misto
2. Shohogeri (Shizentai)
3. Hachijidachi, indietro Gedanbarai (Kibadachi) (spostamento laterale)  
Yokogeri Keage Kibadachi (indietro) Gedanbarai Gyakuzuki  
(Zenkutsudachi) Tsugiashi Maeashi Yokogeri Kekomi Urakenuchi Gyakuzuki
4. Kizamizuki Maegeri Oizuki (indietro) Sotouke Gedanbarai (S.B.) Urakenuchi Gyakuzuki Mawashigeri  
Tsugiashi-Gyakuzuki
5. Tsugiashi-Gyakuzuki Maeashi Mawashigeri Gyakuzuki Urakenuchi Mawashigeri-Uramawashigeri (S.G.)  
Urakenuchi Gyakuzuki
6. Maegeri-Mawashigeri (S.G.) Gyakuzuki Urakenuchi  
(indietro) Kizamizuki Gyakuzuki Ushirogeri Urakenuchi Gyakuzuki  
Mawashigeri Gyakuzuki
7. Maeashi-Maegeri (o Mawashigeri) Kizamizuki Gyakuzuki  
Maeashi-Mawashigeri, Maegeri-Mawashigeri (S.G.) Gyakuzuki  
Tsugiashi-Uramawashigeri Urakenuchi Gyakuzuki

### **KATA**

Gankaku – Bassaisho - Kankusho (un kata a scelta del candidato).

Un kata a scelta della commissione tra quelli previsti dal programma fino a 2° DAN

### **KUMITE**

- Jiyu Kumite  
Tokui Waza - tecnica di attacco
- tecnica di difesa
- tecnica di deashibarai

## **DA 3° DAN A 4° DAN**

Tempo di permanenza: minimo 4 anni

### **KHION**

1. Shoho Tateshutouke Gyakuzuki
2. Maegeri Uokogeri Ushirogeri Mawashigeri Uramawashigeri (Shizentai)
3. Gyakuzuki Kizamizuki Oizuki-Urakenuchi (S.B.)
4. Kizamizuki Maegeri Jyunzuki Gyakuzuki
5. Maeashi Uokogeri Kekomi - Oikomi Gyakuzuki Urakenuchi Gyakuzuki Maeashi - Uramawashigeri (oppure  
Mawashigeri)
6. Ushirogeri-Uramawashigeri (S.G.) Oikomi Gyakuzuki (oppure) Ushirogeri-Yokogeri (S.G.) Oizuki

### **KATA**

Nijushiho - Sochin - Unsu (un kata a scelta del candidato) Un kata a scelta della commissione tra quelli previsti dal programma fino a 3° DAN

### **KUMITE**

Jiyu Kumite

Tokui Waza - tecnica di attacco

- tecnica di difesa
- tecnica di deai
- tecnica di proiezione

## **DA 4° DAN A 5° DAN**

Tempo di permanenza: 5 anni

1. Tesi sul Karate Do
2. Tokui Waza (attacco, difesa, deai, ashibarai, proiezione)
3. Jiyu Kumite
4. Tokui Kata
5. Un kata a scelta della Commissione tra quelli previsti dal programma fino a 4° Dan