

# Gruppo KARATE-DO SHOTOKAI

## Programma tecnico I.S.K.D.O.

### Da 6° a 5° Kyu

(da cintura bianca a cintura gialla)

- ❖ Tachi-Kata (posizioni)
  - heisoku-dachi:
  - musubi-dachi:
  - hachiji-dachi:
  - o-dachi:
  - kiba-dachi:
  - shiko-dachi:
  - zenkutsu-dachi:
  - kokutsu-dachi:
  
- ❖ Uchi-waza
  - Te-waza
    - oi-tsuki:
    - tettsui:
  - Keri-waza
    - mae-geri:
  
- ❖ Uke-Waza
  - Te-waza
    - gedan-barai:
    - jodan age-uke:
    - shuto-uke:
  
- ❖ Kata
  - Taikyoku Shodan
    - o
    - Taikyoku no kata :
  - Heian Shodan:
  
- ❖ Kumite
  - ippon kumite:
    - jodan, chudan, gedan
    - oi-tsuki
    - sen-no-sen

## Da 5° a 4° Kyu

(da cintura gialla a cintura arancione)

- ❖ Tachi-Kata
  - fudo-dachi:
  
- ❖ Uchi-waza
  - Te-waza
    - gyaku-zuki:
    - nukite:
  - Keri-waza
    - yoko-geri:
  
- ❖ Uke-Waza
  - Te-waza
    - morote-uke:
    - uchi-uke:
    - soto-uke:
  
- ❖ Kata
  - Heian Nidan:
  - Ten-no-kata:  
Omote - ura
  
- ❖ Kumite
  - Ippon-kumite
    - jodan, chudan, gedan
    - oi-tsuki, mae-geri
    - go-no-sen
    - ten-no-kata
  
- ❖ Kawashi
  - go-no-sen
  - oi-tsuki

## Da 4° a 3° Kyu

(da cintura arancione a cintura verde)

- ❖ Tachi-Kata
  - neko-ashi-dachi:
  
- ❖ Uchi-waza
  - Te-waza
    - uraken:
    - ushiro-tsuki:
    - naname-tsuki:
  
  - Keri-waza
    - mawashi-geri:
    - mikazuki-geri:
  
- ❖ Uke-Waza
  - Te-waza
    - koosa-uke:
    - empi-uke:
  
  
- ❖ Kata
  - Heian Sandan:
  - Ten-no-kata:
  - Taichi: goho kyo
  
- ❖ Kumite
  - Jiyu-ippon-kumite
    - jodan, chudan, gedan
    - oi-tsuki, mae-geri, yoko-geri
    - go-no-sen,
    - ten-no-kata
  
  
- ❖ Kawashi
  - sen-no-sen
  - oi-tsuki, mae-geri

## Da 3° a 2° Kyu

(da cintura verde a cintura blu)

- ❖ Tachi-Kata
  - kosa-dachi:
  
- ❖ Uchi-waza
  - Te-waza
    - empi-uchi:
    - shuto-uchi:
    - hai-to-uchi:
    - kizami-tsuki:
  
  - Keri-waza
    - hiza-geri: (hittsui-geri)
  
- ❖ Uke-Waza
  - Te-waza
    - juji-uke:
  
- ❖ Kata
  - Heian Yodan:
  
- ❖ Kumite
  - Jiyu-ippou-kumite
    - jodan, chudan, gedan
    - oi-tsuki
    - sen-no-sen
    - chi-no kata
  
- ❖ Kawashi
  - sen-no-sen
  - oi-tsuki, mae-geri

## Da 2° a 1° Kyu

(da cintura blu a cintura marrone)

- ❖ Tachi-Kata
  - kakeashi-dachi:
  
- ❖ Uchi-waza
  - Te-waza
    - kagi-tsuki:
    - harai-tsuki:
  
  - Keri-waza
    - tobi-geri:
    - ushiro-geri:
  
- ❖ Uke-Waza
  - Te-waza
    - morote-zen-gu-uke:
  
- ❖ Kata
  - Heian Godan:
  - Bunkai con partner
  
- ❖ Kumite
  - jiyu-ippou
    - jodan, chudan, gedan
    - tsuki e keri
    - ten-no-kata, chi-no kata
    - go-no-sen, sen-no-sen
  
- ❖ Kawashi
  - jiyu kawashi:

## **Da 1° Kyu a 1° Dan**

(da cintura marrone a cintura nera)

- ❖ Tachi-Kata
  - E' richiesta la conoscenza di tutte le posizioni incluse nei gradi precedenti e il loro corretto utilizzo
  
- ❖ Uchi-waza
  - Come sopra
  
- ❖ Uke-Waza
  - Come sopra
  
- ❖ Kata
  - Bassai-Dai:
  - Tekki Shodan:
  
- ❖ Kata di Bo
  - Sueyoshi-no-kan
  
- ❖ Kumite
  - jiyu ippon
  - Gi-no-kata
  - Sen sen no sen
  
- ❖ Kawashi
  - midare:
  - Sen sen no sen

## **Da 1°Dan a 2° Dan**

- ❖ Kata :
  - Kanku dai
  - Empi
  - Tekki nidan
  
- ❖ Kata di Bo :
  - Matsukase No-Kon
  
- ❖ Kumite :
  - Jyu Ippon
  
- ❖ Kawashi :
  - Midare

## **Da 2°Dan a 3° Dan**

- ❖ Kata :
  - Jutte
  - Hangetsu
  - Tekki sandan
  
- ❖ Kata di Bo :
  - Sakugawa no kon
  
- ❖ Kawashi :
  - Ninin Gake

## **Da 3°Dan a 4° Dan**

**Previo parere favorevole del direttore tecnico ( Atsuo Hiruma )**



- Jon
- Gankaku



- Kata di Bo :
- Shirotaru Nokon



- Kawashi :
- San nin Gake

## **Da 4°Dan a 5° Dan**

**Viene concesso solo da una commissione ufficiale della Nippon Karate Do Shotokai ,  
previo nulla osta M° Hiruma.**