



DO-UISP SCUOLA DI KARATE SHOTOKAN TRADIZIONALE

PROGRAMMI DI PASSAGGIO DAN

Esame a 1°DAN

KHION

1a Combinazione

> Sambontsuki 4 volte

< Ageuke/gyakutsuki, Uchiuke/kizami/gyakutsuki, Sotouke/yokoempi/uraken/gyakutsuki, Gedanbarai/uraken/gyakutsuki

> Maegeri/giunttsuki/gyakutsuki, Yokogeri/uraken/gyakutsuki, Mawashi/gyakutsuki/uraken, Uscirogeri/uraken/gyakutsuki

< Shutouke/maemaegeri/nukite 4 volte

2a Combinazione

Geri da Eisokudaci stessa gamba: Megeri/Yokogeri/Uscirogeri

KUMITE (Jiyu ippon kumite ; Jiyu kumite) KATA a scelta (BASSAIDAI; KANKUDAI; JION)

Esame per 2°DAN

KIHON-

1a Combinazione

> Yoriashi kizamizuki yoriashi gyakutsuki

< un passo ageuke yoriashi sotouke/gyakutsuki

> tsugiashi mawashigeri /uraken gyakuzuki

2a Combinazione

> Kizami oitzuki tsugiashi gyakuzuki

< yoriashi sotouke un passo gedanbarai/uraken/gyakutsuki

> mae maegheri/mawashigeri gyakuzuki

3a Combinazione

> Mawashigeri uramawashigeri uraken gyakutsuki

< Yoriashi Ghedan yoriashi uciuke/kizami/gyakutsuki

> ushirogeri/uraken/gyakutsuki

KUMITE (Jiyu kumite) KATA a scelta (EMPI; JITTE; HANGETSU)

Esame per 3° DAN

KIHON Combinazione

> Kizami maegeri-oizuki

< Kaiten/yokogeri kekomi/gyakutsuki, uscirogeri/uraken/gyakuzuki

< Mawashigeri con ritorno indietro uraken/gyakuzuki, maegeri con ritorno indietro renzuki

< Ageuke/sotouke/gedanbarai/ucuke/kizami/gyakuzuki

> Tsugiashi mae mawashigeri/gyakutsuki/uraken, mawashigeri/uramawashigeriSG/uraken/gyakutsuki

KUMITE (Jiyu kumite) KATA a scelta (BASSAISHO; GANKAKU; KANKUSHO)

Esame per 4°dan

KIHON

1a Combinazione

> Kizamizuki/gyakutsuki, kizami/oizuki, urakenuci

> Kizami /maegeri/oizuki, tsugiashi gyakuzuki

2a Combinazione

< Ioriashi ageuke

> gyakuzuki / mawashigeri, tsugiashi gyakuzuki

< un passo sotouke

> ushirogeri/uraken/gyakuzuki

< Ioriashi gedanbarai

> gyakuoikomi con ritorno del braccio, deashi barai+kizami/gyakuzuki

KUMITE (Tokuiwaza; Jiyu kumite)

KATA shitei kata scelto dalla Commissione + a scelta (NIJIUSHIO ; UNSU ; SOCIN)

Esame per 5°.6°dan

TESI su un argomento tecnico , KIHON a scelta della commissione, KUMITE (Tokuiwaza; Jiyu kumite)

KATA Sentei kata scelto dalla Commissione + Tokui kata

Esame per over 65 anni

KIHON / KUMITE a scelta della commissione

