

DAN	KYHON	KUMITE	KATA
I	Sanbonzuki/maegeri-maeage enpi-gyakuzuki/mawashigeri-gyakuzuki-urakenuchi Ageuke-gyakuzuki/(passo avanti cambiando gamba) uchiuke-kizamizuki-gyakuzuki/(passo indietro con cambio gamba) sotouke-yokohijate-uraken-gyakuzuki/(in avanti) yokogeri-urakenuchi-gyakuzuki/(in avanti) ushirogeri-urakenuchi-gyakuzuki Gedanbarai-gyakuzuki-urakenuchi/(passo avanti) shutouke-maeaschi maegeri-nukite Shiho gedanbarai-gyakuzuki/urakenuchi	<b>Kihon Ippon Kumite</b> <b>Jiyu Ippon Kumite</b>	<b>BASSAI DAI</b> <b>KANKU DAI</b> <b>JION</b> Un Kata scelto del candidato, uno dalla Comm, tra gli Heian <b>TEKKI 1 (obbligatorio)</b>
II	Avanzando lineare dritto: yoriashi kizamizuki-tsughiashi gyakuzuki / (passo avanti) gedanbarai-uchiuke-kizamizuki (stesso braccio) – gyakuzuki (avanti) ageenpi-urakenuchi-gyakuzuki / (passo indietro cambio gamba con okuriashi) ageuke-sotouke (stesso braccio) (avanti) oizuki-ushirogeri-gyakuzuki / (avanti cambio gamba) kamae shiho tateshutouke gyakuzuki in fudo dachi e mantenendo il tateshutouchi durante il gyakuzuki	<b>Jiyu Kumite</b>	<b>JITTE</b> <b>ENPI</b> <b>HANGETSU</b> Un Kata scelto del candidato, uno dalla Comm, tra quelli per 1° DAN <b>TEKKI 2 (obbligatorio)</b>
III	Avanzando lineare dritto: kizamizuki-kaiashi kamae / ahiumiashi (piccoli spostamenti) gyakuzuki /kaiten (rotazione indietro kibadachi) yokogeri-ushirogeri-urakenuchi-gyakuzuki / mawashigeri (con ritorno sul posto e successivo passo indietro cambiando gamba ) urakenuchi-gyakuzuki / (avanti) uramawashigeri maeshutouchi-gyakushutouchi	<b>Jiyu Kumite</b> <b>Tokui waza</b> (tecnica di attacco) <b>Deashibarai</b> con attacco di gyaku zuki o oizuki	<b>BASSAI SHO</b> <b>KANKU SHO</b> <b>GANKAKU</b> Un Kata scelto del candidato, uno dalla Comm, tra quelli per 1°/2° DAN <b>TEKKI 3 (obbligatorio)</b>
IV	Avanzando lineare dritto: kizamizuki-gyakuzuki (okuriashi kamae)kizamizuki-oizuki-urakenuchi-gyakuzuki /(passo indietro) ageuke-gyaku zuki-mawashigeri tsughiashi gyakuzuki / (passo indietro) sotouke-ushirogeri-uraken-gyakuzuki / (passo avanti) yoriashi gedanbarai-gyakuoikomi-uraken-gyakuzuki	<b>Jiyu Kumite</b> <b>Tokui waza</b> (tecnica di attacco) <b>Tecnica di De-Ai</b>	<b>NIJUSHIHO</b> <b>UNSU</b> <b>SOCIN</b> <b>GOJUSHIHO SHO</b> Un Kata tra quelli previsti per 1° - 2° - 3° DAN
V	Combinazione unica di attacco e difesa con almeno 20 tecniche di kyhon. Questa deve essere preparata secondo i dettami del renzoku waza (combinazione di più tecniche) e henka waza (cambiamento improvviso da una tecnica all'altra), muovendosi in più direzioni.	<b>Jiyu Kumite</b> <b>Tokui waza</b> (tecnica di attacco) <b>Applicazione di 2 combinazioni del Tokui Kata</b>	<b>JIIN</b> <b>GOJUSHIHO DAI</b> <b>MEIKYO</b> <b>WANKAN</b> <b>CINTE</b> Un Kata tra quelli previsti per 1° - 2° - 3° -4° DAN
VI	<b>Tesi su aspetti culturali o didattici relativi al Karate</b>		
Over 60	<b>Teoria sui principi tecnici del Karate</b>	<b>Applicazione di 2 combinazioni del Kata eseguito</b>	<b>1 Kata relativo al grado richiesto</b>

Tutte le combinazioni di Kyhon vanno eseguito sx e dx.

I programmi di 1° sono visibili sul sito <https://www.uisp.it/discorientali>.

Di 2°, 3° e 4° DAN <https://www.uisp.it/discorientali/pagina/sdq99jsjsjsuuu>