

FESIK STILE SHOTOKAN PROGRAMMI D'ESAME PER PASSAGGIO DI KYU

DA CINTURA BIANCA (6°KYU) A **CINTURA GIALLA** (5°KYU)
(tempo permanenza indicativo 4/6 mesi)

KION

Dalla posizione hachiji Dachi, in avanti Gedan Barai sinistro:

- 1 Oizuki (2 volte avanti)
- 2 Ageuke (2 volte indietro)
- 3 Sotouke (2 volte avanti)
- 4 Gedanbarai (2 volte indietro)
- 5 Shutouke (2 volte avanti)
- 6 Shutouke (2 volte indietro)

Dalla posizione kamaete

- 7 Maegeri (2 volte avanti) mawatte in gedanbarai poi assumere kamaete
- 8 Mawashigeri (2 volte tornando indietro) mawatte idem

Dalla posizione kibandachi kamaete

- 9 Yokogeri keage (2 volte avanti) mawatte in gedanbarai poi assumere la posizione kamaete
- 10 Yokogeri Kekomi (2 volte tornando indietro)

KUMITE

GOHN KUMITE (5 attacchi - 5 parate)

- 5 attacchi jodan
- 5 attacchi chudan

KATA

Heian Shodan

TERMINOLOGIA

Saper contare da 1 a 10

Conoscere il significato delle tecniche del programma d'esame

Conoscere la terminologia delle posizioni e delle tecniche del kata richiesto

DA CINTURA GIALLA (5°KYU) A CINTURA ARANCIONE (4°KYU)
(tempo permanenza indicativo 5/6 mesi)

KION

Dalla posizione hachiji Dachi, in avanti Gedan Barai sinistro:

- 1 Sanbonzuki (2 volte avanti)
- 2 Ageuke Gyakuzuki (2 passi indietro)
- 3 Sotouke Gyakuzuki (2 volte avanti)
- 4 Uchiuke Gyakuzuki (2 passi indietro)
- 5 Gedanbarai Gyakuzuki (2 volte avanti)
- 6 Shutouke Nukite (2 passi indietro)

Dalla posizione zenkutsudashi kamaete

- 7 Maegeri (2 volte avanti) mawatte in gedanbarai poi assumere kamaete
- 8 Mawashigeri (2 volte tornando indietro) mawatte idem
- 9 Yokogeri keage (2 volte avanti) mawatte in gedanbarai poi assumere la posizione kamaete
- 10 Yokogeri Kekomi (2 volte tornando indietro)

KUMITE

SANBON KUMITE (3 attacchi con relative parate)

Jodan ó chudan ó maegeri

Sia DX che SX

KATA

Heian Nidan

TERMINOLOGIA

Conoscere il significato delle tecniche del programma d'esame

Conoscere la terminologia delle posizioni e delle tecniche del kata richiesto

DA CINTURA ARANCIONE (4°KYU) A **CINTURA VERDE** (3°KYU)
(tempo permanenza indicativo 12 mesi)

KION

Dalla posizione hachiji Dachi, in avanti Gedan Barai sinistro:

- 1 Sanbonzuki (2 volte avanti)
- 2 Ageuke Gyakuzuki (2 passi indietro)
- 3 Sotouke Yokoijiate Gyakuzuki (2 volte avanti)
- 4 Uchiuke Kizamizuki Gyakuzuki (2 passi indietro)
- 5 Gedanbarai Urachenuchi Gyakuzuki (2 volte avanti)
- 6 Shutouke Kizami Maegeri Nukite (2 passi indietro)

Dalla posizione zenkutsudashi kamaete

- 7 Maegeri (2 volte avanti) mawatte in gedanbarai poi assumere kamaete
- 8 Mawashigeri (2 volte tornando indietro) mawatte idem
- 9 Yokogeri (1°keage-2°kekomi) (2 volte avanti) mawatte in gedanbarai poi assumere la posizione kamaete
- 10 Ushirogeri (2 volte tornando indietro)

KUMITE

KION IPPON KUMITE (1 attacco dichiarato òpartendo da fermoò con relative parate)

Jodan ó chudan ó maegeri ó yokogeri - mawashigeri

Sia DX che SX

KATA

Heian Sandan

TERMINOLOGIA

Conoscere il significato delle tecniche del programma dõesame

Conoscere la terminologia delle posizioni e delle tecniche del kata richiesto

DA CINTURA VERDE (3°KYU) A **CINTURA BLU** (2°KYU)
(tempo permanenza indicativo 12 mesi)

KION

Dalla posizione hachiji Dachi, in avanti Gedan Barai sinistro:

1 Sanbonzuki (2 volte avanti)

2 Ageuke Gyakuzuki (2 passi indietro)

3 Sotouke Yokojiate Urakenuchi (2 volte avanti)

4 Uchiuke Kizamizuki Gyakuzuki (2 passi indietro)

5 Gedanbarai Urakenuchi Gyakuzuki (2 volte avanti)

6 Shutouke Kizami Maegeri Nukite (2 passi indietro)

Dalla posizione zenkutsudashi kamaete

7 Maegeri (2 volte avanti) mawatte in gedanbarai poi assumere kamaete

8 Mawashigeri (2 volte tornando indietro) mawatte idem

9 Yokogeri (1°keage-2°kekomi) (2 volte avanti) mawatte in gedanbarai poi assumere la posizione kamaete

10 Yokogeri (1°keage-2°Kekomi) (2 volte tornando indietro)

11 Ushirogeri (2 volte avanti) mawatte

12 Uramawashigeri (2 volte tornando indietro)

KUMITE

KION IPPON KUMITE (1 attacco dichiarato òpartendo da fermoò con relative parate)

Jodan ó chudan ó maegeri ó yokogeri - mawashigeri - ushirogeri

Sia DX che SX

JIUN KUMITE

30ö combattimento libero

KATA

Heian Yodan

Heian Shodan ura

TERMINOLOGIA

Conoscere il significato delle tecniche del programma dæsame

Conoscere la terminologia delle posizioni e delle tecniche del kata richiesto

DA CINTURA BLU (2°KYU) A **CINTURA MARRONE** (1°KYU)
(tempo permanenza indicativo 12 mesi)

KION

Dalla posizione hachiji Dachi, in avanti Gedan Barai sinistro:

- 1 Sanbonzuki (2 volte avanti)
- 2 Ageuke Gyakuzuki (2 passi indietro)
- 3 Sotouke Yokoiijate Urakenuchi Gyakuzuki (2 volte avanti)
- 4 Uchiuke Kizamizuki Gyakuzuki (2 passi indietro)
- 5 Gedanbarai Urakenuchi Gyakuzuki (2 volte avanti)
- 6 Shutouke Kizami Maegeri Nukite (2 passi indietro)

Dalla posizione zenkutsudashi kamaete

- 7 Maegeri Junzuki (2 volte avanti) mawatte in gedanbarai poi assumere kamaete
- 8 Mawashigeri Gyakuzuki (2 volte tornando indietro) mawatte idem
- 9 Yokogeri Keage Gyakuzuki (2 volte avanti) mawatte in gedanbarai poi assumere la posizione kamaete
- 10 Yokogeri Kekomi Gyakuzuki (2 volte tornando indietro)
- 11 Ushirogeri Gyakuzuki (2 volte avanti) mawatte
- 12 Uramawashigeri Gyakuzuki (2 volte tornando indietro)

KUMITE

JIUN IPPON KUMITE (1 attacco dichiarato òin movimentoò con relative parate)

Jodan ó chudan ó maegeri ó yokogeri - mawashigeri ó ushirogeri - uramawashigeri

Sia DX che SX

JIUN KUMITE

30ò combattimento libero

KATA

Heian Godan e Tekki Shodan

Heian Nidan ura

TERMINOLOGIA

Conoscere il significato delle tecniche del programma dõesame

Conoscere la terminologia delle posizioni e delle tecniche del kata richiesto