

KARATE-DO
ESAMI DI CINTURA

KARATE-DO
ESAMI DI CINTURA
KarateItalia

Da cintura BIANCA (6° Kyu) a cintura GIALLA (5° Kyu)

KIHON:

Partenza da *hidari gedan-barai* (parata bassa sinistra in *Zenkutsu dachi*)

Tecnica	Modalità (sempre <i>kiai</i> sulla 3° tecnica)
<i>Age-uke</i> (parata alta)	X 3 volte avanzando ed indietreggiando
<i>Soto-uke</i> (parata centrale interna)	X 3 volte avanzando ed indietreggiando
<i>Uchi-uke</i> (parata centrale esterna)	X 3 volte avanzando ed indietreggiando
<i>Oi-Tsuki jodan</i> (pugno alto)	X 3 volte avanzando ed indietreggiando
<i>Oi-Tsuki chudan</i> (pugno basso)	X 3 volte avanzando ed indietreggiando

Yame (fermarsi e tornare su).

Partenza da *hidari gedan-barai* (parata bassa sinistra in *Zenkutsu dachi*)

Tecnica	Modalità (sempre <i>kiai</i> sulla 3° tecnica)
<i>Shuto-uke</i> (parata di taglio)	X 3 volte avanzando ed indietreggiando

Yame (fermarsi e tornare su).

Partenza da *hidari gedan-barai* (parata bassa sinistra in *Zenkutsu dachi*) *kamae-te* (guardia)

Tecnica	Modalità (sempre <i>kiai</i> sulla 3° tecnica)
<i>Mae-geri kekomi</i> (Calcio frontale teso)	X 3 volte andata <i>mawatte</i> (girare) e ritorno
<i>Mae-geri keage</i> (Calcio a frusta)	X 3 volte andata <i>mawatte</i> (girare) e ritorno

Yame (fermarsi e tornare su).

KATA:

Heian Shodan

KUMITE:

30 secondi di *Jiyu Kumite*.

Da cintura GIALLA (5° Kyu) a cintura ARANCIO (4° Kyu)

KIHON:

Partenza da *hidari gedan-barai*

Tecnica	Modalità (sempre <i>kiai</i> sulla 3° tecnica)
<i>Age-uke, Gyaku-tsuki</i>	X 3 volte avanzando ed indietreggiando
<i>Soto-uke, Gyaku-tsuki</i>	X 3 volte avanzando ed indietreggiando
<i>Uchi-uke, Gyaku-tsuki</i>	X 3 volte avanzando ed indietreggiando

Yame (fermarsi e tornare su).

Partenza da *hidari gedan-barai*

N.b.: le sbarre (//) indicano il cambio di posizione

Tecnica	Modalità (sempre <i>kiai</i> sulla 3° tecnica)
<i>Shuto-uke (Kokutsu-dachi), // nukite (Zenkutsu dachi)</i>	X 3 volte avanzando ed indietreggiando

Yame (fermarsi e tornare su).

Partenza da *hidari gedan-barai, kamae-te*

Tecnica	Modalità (sempre <i>kiai</i> sulla 3° tecnica)
<i>Ren-geri prima forma</i>	X 3 volte andata <i>mawatte</i> (girare) e ritorno
<i>Mawashi-geri</i>	X 3 volte andata <i>mawatte</i> (girare) e ritorno

Yame (fermarsi e tornare su).

KATA: *Heian Sandan - Heian Shodan, Heian Nidan,*

KUMITE: 30 secondi di *Jiyu Kumite*.

Da cintura ARANCIO (4° Kyu) a cintura VERDE (3° Kyu)

KIHON:

Partenza da *hidari gedan-barai*

N.b.: le virgole (,) indicano il tempo

Tecnica	Modalità (sempre <i>kiai</i> sulla 3° tecnica)
<i>San bon tsuki</i>	X 3 volte avanzando ed indietreggiando
<i>Age-uke, ren-tsuki</i>	X 3 volte avanzando ed indietreggiando
<i>Soto-uke, ren-tsuki</i>	X 3 volte avanzando ed indietreggiando
<i>Uchi-uke, ren-tsuki</i>	X 3 volte avanzando ed indietreggiando

Yame (fermarsi e tornare su).

Partenza da *hidari gedan-barai*

N.b.: le sbarre (//) indicano il cambio di posizione

Tecnica	Modalità (sempre <i>kiai</i> sulla 3° tecnica)
<i>Shuto-uke, ren-nukite</i>	X 3 volte avanzando ed indietreggiando

Yame (fermarsi e tornare su).

Partenza da *hidari gedan-barai, kamae-te* (guardia)

Tecnica	Modalità (sempre <i>kiai</i> sulla 3° tecnica)
<i>Mae-geri – ren-tsuki</i>	X 3 volte andata <i>mawatte</i> (girare) e ritorno
<i>Mawashi-geri – ura ken- Gyaku-tsuki</i>	X 3 volte andata <i>mawatte</i> (girare) e ritorno

Partenza da *hidari Kiba-dachi gedan-barai, kamae-te* (guardia)

Tecnica	Modalità (sempre <i>kiai</i> sulla 3° tecnica)
<i>Yoko-geri - (kekomi)</i>	X 3 volte andata <i>mawatte</i> (girare) e ritorno

Yame (fermarsi e tornare su).

KATA: *Heian Godan - Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan*

KUMITE: 30 secondi di *Jiyu Kumite*.

Da cintura VERDE (3° Kyu) a cintura BLU (2° Kyu)

KIHON:

Partenza da *hidari gedan-barai*

N.b.: le virgole (,) indicano il tempo

Tecnica	Modalità (sempre <i>kiai</i> sulla 3° tecnica)
<i>Age-uke, Ren-tsuki (2 pugni), jun-tsuki</i>	X 3 volte avanzando ed indietreggiando
<i>Soto-uke, ura ken, Ren-tsuki</i>	X 3 volte avanzando ed indietreggiando
<i>Uchi-uke, <u>Kizami-tsuki</u>, Ren-tsuki</i>	X 3 volte avanzando ed indietreggiando

Yame (fermarsi e tornare su).

Partenza da *hidari gedan-barai*

N.b.: le sbarre (//) indicano il cambio di posizione

Tecnica	Modalità (sempre <i>kiai</i> sulla 3° tecnica)
<i>Shuto-uke // ren-nukite // Shuto-uke</i>	X 3 volte avanzando ed indietreggiando

Yame (fermarsi e tornare su).

Partenza da *hidari gedan-barai, kamae-te*

Tecnica	Modalità (sempre <i>kiai</i> sulla 3° tecnica)
<i>Kizami-tsuki Gyaku-tsuki, Mawashi-geri</i>	X 3 volte andata <i>mawatte</i> (girare) e ritorno
<i>Kizami-tsuki Gyaku-tsuki, Yoko-geri (kekomi) (o uramawashi-geri)</i>	X 3 volte andata <i>mawatte</i> (girare) e ritorno

Yame (fermarsi e tornare su).

KATA:

Tekki Shodan o *Heian Godan*

Conoscenza di: *Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan*

KUMITE:

30 secondi di *Jiyu Kumite*.

Da cintura BLU (2° Kyu) a cintura MARRONE (1° Kyu)

KIHON:

Partenza da *Hidari Zenkutsu-daci Gyaku-tsuki*

N.b.: le virgole (,) indicano il tempo

N.b.: le sbarre (//) indicano il cambio di posizione

Tecnica	Modalità (sempre <i>kiai</i> sulla 3° tecnica)
<i>Jun-tsuki</i> (da fermo), <i>Age-uke</i> <i>Gyaku-tsuki, ren-tsuki</i>	X 3 volte avanzando ed indietreggiando
<i>Jun-tsuki</i> (da fermo), <i>Soto-uke, //</i> <i>Yoko-empi, Uraken // Gyaku-tsuki,</i> <i>ren-tsuki</i>	X 3 volte avanzando ed indietreggiando

Yame (fermarsi e tornare su).

Partenza da *hidari shuto-uke* (in *Kokutsu dachi*)

Tecnica	Modalità (sempre <i>kiai</i> sulla 3° tecnica)
<i>Shuto-uke, Kizami Ma-geri</i> (con la gamba anteriore) // <i>ren-nukite, //</i> <i>Shuto-uke</i>	X 3 volte andata <i>mawatte</i> e ritorno

Yame (fermarsi e tornare su).

Partenza da *Hidari Zenkutsu-daci Gyaku-tsuki*

Tecnica	Modalità (sempre <i>kiai</i> sulla 3° tecnica)
<i>Jun-tsuki</i> (da fermo), <i>Mae-Mawashi-</i> <i>geri</i> (con la stessa gamba), <i>Tate-shuto</i> <i>Gyaku-tsuki, Ren-tsuki</i>	X 3 volte andata <i>mawatte</i> (girare solo con <i>Gyaku-tzuki</i>) e ritorno
<i>Jun-tsuki</i> (da fermo), <i>Mae-geri</i> (con la stessa gamba con ritorno alla posizione di guardia in <u><i>kibadachi</i></u>), <i>Ushiro-Yoko-geri,</i> <i>Tate-shuto Gyaku-tsuki</i>	X 3 volte andata <i>mawatte</i> (girare solo con <i>Gyaku-tzuki</i>) e ritorno

Yame (fermarsi e tornare su).

KATA:

Bassai Dai

Conoscenza di: tutti i kata *Heian, Tekki Shodan*

KUMITE:

1 minuto di *Jiyu Kumite*.