
KIHON DA CINTURA BIANCA A GIALLA

DA 9 KYU A GIALLA 8/7 KYU

PERMANENZA 4 MESI

1: KIHON

1. GEDANBARAI (avanzando e indietreggiando)
2. AGEUKE (avanzando e indietreggiando)
3. SOTOUKE (avanzando e indietreggiando)
4. OIZUKI (avanzando e indietreggiando)
5. GYAKUZUKI (avanzando e indietreggiando)
6. MAEGERI (avanzando e indietreggiando)
7. YOKOGERI (con spostamenti laterali in Kibadachi)

2: KATA

- [TAIKYOKU SHODAN](#)

3: KUMITE

- GOHON KUMITE
- SANBON KUMITE

KIHON DA CINTURA GIALLA AD ARANCIONE

DA GIALLA 7 KYU AD ARANCIONE 6/5

PERMANENZA 4 MESI

1: KIHON

1. OIZUKI (avanzando e indietreggiando)
2. GEDANBARAI GYAKUZUKI (avanzando e indietreggiando)
3. AGEUKE GYAKUZUKI (avanzando e indietreggiando)
4. SOTOUKE GYAKUZUKI (avanzando e indietreggiando)
5. SHUTOUKE (in Kokutsudachi; avanzando e indietreggiando)
6. MAEGERI (andata e ritorno)
7. YOKOGERI KEAGE (con spostamenti laterali in Kibadachi)
8. YOKOGERI KEKOMI (con spostamenti laterali in Kibadachi)

PROGRAMMI TECNICI FEDERALI PER IL CONSEGUIMENTO DEI GRADI

9. MAWASHIGERI (Andata e ritorno)

2: KATA

- [HEIAN SHODAN](#)

3: KUMITE

- KIHON IPPON KUMITE (2 Jodan - 2 Chudan)



KIHON DA CINTURA ARANCIONE A VERDE

DA ARANCIONE 5 KYU A VERDE 4/3

PERMANENZA: 4 MESI

1: KIHON

1. SANBONZUKI (5 passi avanti)
2. AGEUKE GYAKUZUKI (5 passi indietro)
3. SOTOUKE GYAKUZUKI (5 passi avanti)
4. GEDANBARAI GYAKUZUKI (5 passi indietro)
5. SHUTOUKE (KOKUTSUDACHI) (5 passi avanti e indietro)
6. MAEGERI (5 passi avanti)
7. MAWASHIGERI (5 passi avanti)
8. YOKOGERI KEAGE (con spostamenti laterali in Kibadachi)
9. YOKOGERI KEKOMI (con spostamenti laterali in Kibadachi)

2: KATA

1. [HEIAN SHODAN](#)
2. [HEIAN NIDAN](#)
3. [HEIAN SANDAN](#)

3: KUMITE

- KIHON IPPON KUMITE (JODAN, CHUDAN, MAEGERI, YOKOGERI, MAWASHIGERI)



KIHON DA VERDE A BLU

DA VERDE 3 KYU A BLU 2 KYU

PERMANENZA 6 MESI

1: KIHON

1. SANBONZUKI (5 passi avanti)
2. AGEUKE GYAKUZUKI (5 passi indietro)
3. UCHIUKE GYAKUZUKI (5 passi avanti)
4. SOTOUKE GYAKUZUKI (5 passi indietro)
5. GEDANBARAI GYAKUZUKI (5 passi avanti)
6. SHUTOUKE NUKITE (KOKUTSUDACHI, 5 passi indietro)
7. MAEGERI (5 passi avanti)
8. MAWASHIGERI (5 passi avanti)
9. MAEGERI - MAWASHIGERI (cambiando gamba)
10. YOKOGERI KEAGE (con spostamenti laterali in Kibadachi)
11. YOKOGERI KEKOMI (con spostamenti laterali in Kibadachi)
12. USHIROGERI GYAKUZUKI

2: KATA

4. [HEIAN YODAN](#)
5. [HEIAN GODAN](#)

3: KUMITE

- JIU IPPON KUMITE (JODAN, CHUDAN, MAEGERI, MAWASHIGERI)
-

KIHON DA BLU A MARRONE

DA BLU 2 KYU A MARRONE 1 KYU

PERMANENZA 6 MESI

1: KIHON

1. Avanzando
 - SANBONZUKI (5 passi avanti)
2. Indietreggiando
 - AGEUKE GYAKUZUKI
 - UCHIUKE KIZAMIZUKI GYAKUZUKI
 - SOTOUKE YOKOJIATE URAKENUCHI GYAKUZUKI
 - GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI
 - SHUTOUKE KIZAMIGERI NUKITE
3. Avanzando
 - MAEGERI (5 passi avanti)
 - MAWASHIGERI (5 passi avanti)
 - YOKOGERI KEAGE (PASSI CON SPOSTAMENTI LATERALI)
 - MAEGERI YOKOGERI (cambiando gamba)
 - MAWASHIGERI YOKOGERI (cambiando gamba)
 - GYAKUZUKI USHIROGERI GYAKUZUKI

2: KATA

- [TEKKI SHODAN](#)
- [BASSAIDAI](#)

3: KUMITE

- JIU IPPON KUMITE (JODAN, CHUDAN, MAEGERI, MAWASHIGERI, USHIROGERI, YOKOGERI)
- JIU KUMITE

DA CINTURA MARRONE 1 KYU A NERA 1 DAN

PERMANENZA 12 MESI

1: KIHON

1. Avanzando (sinistra e destra)
 - **SANBONZUKI** (5 passi avanti)
2. Indietreggiando (sinistra e destra, tornando dai Sanbonzuki)
 - **AGEUKE GYAKUZUKI**
 - **UCHIUKE KIZAMIZUKI GYAKUZUKI**
 - **SOTOUKE YOKOHIJATE URAKENUCHI GYAKUZUKI**
 - **GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI**
 - **SHUTOUKE MAEGERI NUKITE**
3. Spostamento laterale
 - **YOKOGERI KEAGE/KEKOMI** (S.G. con spostamento laterale)
4. Avanzando (4 PASSI Avanti, sinistra e destra)
 - **MAEGERI JUNZUKI GYAKUZUKI**
 - **YOKOGERI KEKOMI URAKENUCHI GYAKUZUKI**
 - **MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI**
 - **USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI**
5. Combinazione
 - **MAEGERI YOKOGERI** (Avanti cambiando gamba)
 - **GEDANBARAI GYAKUZUKI** (Indietreggiando)
 - **MAWASHIGERI YOKOGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI** (Avanti cambiando gamba)
6. Tre direzioni
 - **MAEGERI YOKOGERI USHIROGERI** (S.G. Tre direzioni)

2: KATA

- [BASSAIDAI](#) - [KANKUDAI](#) - [JION](#) (a scelta del candidato)
- HEIAN 1-2-3-4-5 TEKKI 1 (a scelta della commissione)

3: KUMITE

- **JIU IPPON KUMITE (JODAN, CHUDAN, MAEGERI, YOKOGERI, MAWASHIGERI, USHIROGERI)** (un calcio frustato (keage) e un calcio spinto (kekomi) a scelta del candidato)

PROGRAMMI TECNICI FEDERALI PER IL CONSEGUIMENTO DEI GRADI

- **JIU KUMITE** (10 -15 secondi)

1° Dan

2° Dan

DA CINTURA NERA I DAN A II DAN

PERMANENZA 2 ANNI

1: KIHON

1. Avanzando
 - KIZAMIZUKI OIZUKI GYAKUZUKI (3 passi avanti)
2. Indietreggiando
 - AGEUKE SOTOUKE (S.B.) GYAKUZUKI
 - SOTOUKE GEDANBARAI (S.B.) URAKENUCHI GYAKUZUKI
 - GEDANBARAI UCHIUKE (S.B.) KIZAMIZUKI GYAKUZUKI
3. Spostamento laterale
 - YOKOGERI KEAGE KEKOMI (S.G.con spostamenti laterali in KIBADACHI)
4. Calci
 - KIZAMI MAEGERI - MAEGERI KIZAMIZUKI GYAKUZUKI
 - KIZAMI MAWASHIGERI - MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI
 - KIZAMI MAEGERI USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI
5. Combinazioni
 - KIZAMI MAEGERI MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI (avanti)
 - GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI (indietro)
 - MAWASHIGERI (ritorno in posizione iniziale) URAKEN GYAKUZUKI
 - USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI (avanti)
 - TSUGIASHI MAEASHI MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI
6. Quattro direzioni
 - SHIHO UKE KIME

2: KATA

- [JITTE](#) – [EMPI](#) - [HANGETSU](#) (a scelta dal candidato)
- Un kata a scelta dalla commissione tra quelli previsti fino 1° DAN

3: KUMITE

- JIU KUMITE

2° Dan

3° Dan

DA CINTURA NERA II DAN A III DAN

PERMANENZA 3 ANNI

1: KIHON

1. Combinazioni
 - SHIHOZUKI (KAMAE guardia libera) con OIZUKI E GYAKUZUKI
 - (OIZUKI, TSUGIASHI GYAKUZUKI, YORIASHI GYAKUZUKI, OIKOMI GYAKUZUKI)
 - (oppure misto)
2. Combinazioni
 - SHIHOGERI (SHIZENTAI)
3. Combinazioni
 - HACHIJDACHI, INDIETRO GEDANBARAI (KIBADACHI) con spostamento laterale
 - YOKOGERI KEAGE (KIBADACHI)
 - (Indietro) GEDANBARAI GYAKUZUKI (ZENKUTSUDACHI)
 - TSUGIASHI MAEASHI YOKOGERI KEKOMI URAKENUCHI GYAKUZUKI
4. Combinazioni
 - KIZAMIZUKI MAEGERI OIZUKI
 - (Indietro) SOTOUKE GEDANBARAI (S.B.) URAKENUCHI GYAKUZUKI
 - MAWASHIGERI TSUGIASHI GYAKUZUKI
5. Combinazioni
 - TSUGIASHI GYAKUZUKI TSUGIASHI MAEASHI MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI
 - MAWASHIGERI URAMAWASHIGERI (S.G.) URAKENUCHI GYAKUZUKI
6. Combinazioni
 - MAEGERI MAWASHIGERI (S.G.) GYAKUZUKI URAKENUCHI
 - (Indietro) KIZAMIZUKI GYAKUZUKI USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI
 - MAWASHIGERI GYAKUZUKI
7. Combinazioni
 - MAEASHI MAEGERI (o MAWASHIGERI) KIZAMIZUKI GYAKUZUKI
 - TSUGIASHI MAEASHI MAWASHIGERI MAEGERI MAWASHIGERI (S.G.) GYAKUZUKI
 - TSUGIASHI URAMAWASHIGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI

PROGRAMMI TECNICI FEDERALI PER IL CONSEGUIMENTO DEI GRADI

8: KATA

- [GANKAKU](#) – [BASSAISHO](#) - [KANKUSHO](#) (a scelta dal candidato)
- Un kata a scelta dalla commissione tra quelli previsti fino 2° DAN

9: KUMITE

- JIU KUMITE: TOKUI WAZA TECNICA DI ATTACCO, DIFESA E DEASHIBARAI

3° Dan

4° Dan

DA CINTURA NERA III DAN A IV DAN

PERMANENZA 4 ANNI

1: KIHON

1. SHIHO TATESHUTOUKE GYAKUZUKI
2. MAEGERI YOKOGERI USHIROGERI MAWASHIGERI URAMAWASHIGERI (SHIZENTAI)
3. GYAKUZUKI KIZAMIZUKI OIZUKI-URAKENUCHI (S.B.)
4. KIZAMIZUKI MAEGERI JYUNZUKI GYAKUZUKI
5. Combinazioni
 - MAEASHI YOKOGERI KEKOMI OIKOMI GYAKUZUKI URAKENUCHI
 - GYAKUZUKI MAEASHI URAMAWASHIGERI (Oppure MAWASHIGERI)
6. Combinazioni
 - USHIROGERI URAMAWASHIGERI (S.G.) OIKOMI GYAKUZUKI
 - (Oppure) USHIROGERI YOKOGERI (S.G.) OIZUKI

2: KATA

- [NIJUSHIHO](#) – [SOCHIN](#) - [UNSU](#) (a scelta dal candidato)
- Un kata a scelta dalla commissione tra quelli previsti fino 3° DAN

3: KUMITE

- JIU KUMITE
- TOKUI WAZA TECNICA DI ATTACCO, DIFESA, DEAI, PROIEZIONE

4° Dan

5° Dan

DA CINTURA NERA IV DAN A V DAN

PERMANENZA 5 ANNI

A.S.D. KARATE ALBENGA SHOBUKAI

PROGRAMMI TECNICI FEDERALI PER IL CONSEGUIMENTO DEI GRADI

1. Tesi sul KARATE-DO
2. TOKUI WAZA (ATTACCO, DIFESA, DEAI, ASHIBARAI, PROIEZIONE)
3. JIYU KUMITE
4. TOKUI KATA
5. Un kata a scelta dalla commissione tra quelli previsti fino 4° DAN