



**SHU SHIK KAI**  
**SCUOLA DI KARATE TRADIZIONALE**

# **PROGRAMMI D'ESAME**

SAN VITTORE OLONA, MARZO 2015



## PROGRAMMA TECNICO DEGLI ESAMI PER IL CONSEGUIMENTO DEL GRADO

### PRINCIPIANTE / CINTURA BIANCA (9° KYU)

#### 1: KIHON

##### *IN HACHIJI-DACHI*

- 1) CHOKO-ZUKI ( Jodan - Chudan - Gedan )
- 2) AGEUKE
- 3) SOTOUKE
- 4) GEDANBARAI

##### *IN HEISOKU-DACHI*

- 5) MAEGERI

#### 2: KATA ( nessun kata )

#### 3: KUMITE (*IN HACHIJI-DACHI*)

KIHON IPPON KUMITE ( Jodan - Chudan - Gedan )



## PROGRAMMA TECNICO DEGLI ESAMI PER IL CONSEGUIMENTO DEL GRADO

### BIANCA / GIALLA 1 (DA 9° A 8° KYU)

#### 1: KIHON

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

#### 2: KATA TAIKYOKU SHODAN

#### 3: KUMITE KIHON IPPON KUMITE (Jodan - Chudan)



## PROGRAMMA TECNICO DEGLI ESAMI PER IL CONSEGUIMENTO DEL GRADO

### GIALLA 1 / GIALLA 2 (DA 8° A 7° KYU)

#### 1: KIHON

- 1) OIZUKI (avanzando)
- 2) AGEUKE (indietreggiando)
- 3) UCHIUKE (avanzando)
- 4) SOTOUKE (indietreggiando)
- 5) MAGERI (avanzando)
- 6) GEDANBARAI (indietreggiando)
- 7) SHUTOUKE (avanzando ed indietreggiando)
- 8) GYAKUZUKI (avanzando ed indietreggiando)
- 9) YOKOGERI (con spostamenti laterali in Kibadachi)

#### 2: KATA HEIAN SHODAN

#### 3: KUMITE KIHON IPPON KUMITE (Jodan - Chudan - Maegeri) SANBON KUMITE



## PROGRAMMA TECNICO DEGLI ESAMI PER IL CONSEGUIMENTO DEL GRADO

**GIALLA 2 / ARANCIO 1 (DA 7° A 6° KYU)**

### **1: KIHON**

- 1) OIZUKI ( avanzando )
- 2) AGEUKE GYAKUZUKI ( indietro )
- 3) UCHIUKE GYAKUZUKI ( avanzando )
- 4) SOTOUKE GYAKUZUKI ( indietro )
- 5) GEDANBARAI GYAKUZUKI ( avanzando )
- 6) SHUTOUKE ( indietro )
- 7) MAGERI
- 8) YOKOGERI
- 9) MAWASHIGERI ( andata e ritorno )
- 10) YOKOGERI ( con spostamenti laterali in Kibadachi )

### **2: KATA HEIAN NIDAN**

### **3: KUMITE KIHON IPPON KUMITE ( Jodan - Chudan - Maegeri – Yokogeri ) GOHON KUMITE**



## PROGRAMMA TECNICO DEGLI ESAMI PER IL CONSEGUIMENTO DEL GRADO

### ARANCIO 1 / ARANCIO 2 (DA 6° A 5° KYU)

#### 1: KIHON

- 1) OIZUKI ( avanzando )
- 2) AGEUKE GYAKUZUKI ( indietro )
- 3) UCHIUKE GYAKUZUKI ( avanzando )
- 4) SOTOUKE GYAKUZUKI ( indietro )
- 5) GEDANBARAI GYAKUZUKI ( avanzando )
- 6) SHUTOUKE ( indietro )
- 7) MAEGERI
- 8) YOKOGERI
- 9) MAWASHIGERI
- 10) YOKOGERI ( con spostamenti laterali in Kibadachi )

#### 2: KATA HEIAN NIDAN

HEIAN SANDAN ( conoscenza )

#### 3: KUMITE KIHON IPPON KUMITE ( Jodan - Chudan - Maegeri – Yokogeri ) GOHON KUMITE



## PROGRAMMA TECNICO DEGLI ESAMI PER IL CONSEGUIMENTO DEL GRADO

### ARANCIO 2 / VERDE 1 (DA 5° A 4° KYU)

#### 1: KIHON

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

#### 2: KATA HEIAN SANDAN

#### 3: KUMITE KIHON IPPON KUMITE ( Jodan Chudan Maegeri Yokogeri Mawashigeri )



## PROGRAMMA TECNICO DEGLI ESAMI PER IL CONSEGUIMENTO DEL GRADO

### VERDE 1 / VERDE 2 (DA 4° A 3° KYU)

#### 1: KIHON

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

#### 2: KATA HEIAN SANDAN

HEIAN YODAN ( conoscenza )

- #### 3: KUMITE KIHON IPPON KUMITE ( Jodan Chudan Maegeri Yokogeri Mawashigeri )
- JIYU IPPON KUMITE ( Jodan Chudan Maegeri )





## PROGRAMMA TECNICO DEGLI ESAMI PER IL CONSEGUIMENTO DEL GRADO

**VERDE 2 / BLU 1 (DA 3° A 2° KYU)**

### **1: KIHON**

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

### **2: KATA HEIAN YODAN - HEIAN GODAN ( conoscenza )**

### **3: KUMITE KIHON IPPON KUMITE ( Jodan Chudan Maegeri Yokogeri Mawashigeri Ushirogeri ) JIYU IPPON KUMITE ( Jodan Chudan Maegeri Yokogeri )**



## PROGRAMMA TECNICO DEGLI ESAMI PER IL CONSEGUIMENTO DEL GRADO

### BLU 1 / BLU 2 (CONFERMA 2° KYU)

#### 1: KIHON

- 1) SANBONZUKI ( 4 passi avanti )
- 2) AGEUKE GYAKUZUKI ( 4 passi indietro )
- 3) UCHIUKE KIZAMIZUKI GYAKUZUKI ( 4 passi avanti )
- 4) SOTOUKE URAKENUCHI GYAKUZUKI ( 4 passi indietro )
- 5) GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI ( 4 passi avanti )
- 6) SHUTOUKE NUKITE ( 4 passi indietro )
- 7) MAEGERI
- 8) YOKOGERI
- 9) MAWASHIGERI
- 10) MAEGERI - MAWASHIGERI ( cambiando gamba )
- 11) YOKOGERI KEAGE-KEKOMI ( stessa gamba in zenkutsudachi )
- 12) USHIROGERI GYAKUZUKI

#### 2: KATA HEIAN GODAN

- 3: **KUMITE** KIHON IPPON KUMITE ( Jodan Chudan Maegeri Yokogeri Mawashigeri Ushirogeri )  
JIYU IPPON KUMITE ( Jodan Chudan Maegeri Yokogeri Mawashigeri )



## PROGRAMMA TECNICO DEGLI ESAMI PER IL CONSEGUIMENTO DEL GRADO

### BLU 2 / MARRONE 1 (DA 2° A 1° KYU)

#### 1: KIHON

- A) SANBONZUKI ( 5 passi avanzando )
- B) INDIETREGGIANDO
  - 1) AGEUKE GYAKUZUKI
  - 2) UCHIUKE KIZAMIZUKI GYAKUZUKI
  - 3) SOTOUKE YOKOHIJATE URAKENUCHI GYAKUZUKI
  - 4) GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI
  - 5) SHUTOUKE KIZAMIGERI NUKITE
- C) AVANZANDO
  - 1) MAEGERI ( 5 passi avanti )
  - 2) MAWASHIGERI ( 5 passi avanti )
  - 3) YOKOGERI KEAGE ( 5 passi con spostamenti laterali )
  - 4) MAEGERI YOKOGERI ( cambiando gamba )
  - 5) MAWASHIGERI YOKOGERI ( cambiando gamba )
  - 6) GYAKUZUKI USHIROGERI GYAKUZUKI
  - 7) URAMAWASHIGERI

#### 2: KATA TEKKI SHODAN - BASSAIDAI (conoscenza)

#### 3: KUMITE

KIHON IPPON KUMITE ( Jodan Chudan Maegeri Yokogeri Mawashigeri Ushirogeri Uramawashigeri )  
JIYU IPPON KUMITE ( Jodan Chudan Maegeri Yokogeri Mawashigeri Ushirogeri )  
JIYU KUMITE



## PROGRAMMA TECNICO DEGLI ESAMI PER IL CONSEGUIMENTO DEL GRADO

### MARRONE 1 / MARRONE 2 (CONFERMA 1° KYU)

#### 1: KIHON

- A) SANBONZUKI ( 5 passi avanzando )
- B) INDIETREGGIANDO
  - 1) AGEUKE GYAKUZUKI
  - 2) UCHIUKE KIZAMIZUKI GYAKUZUKI
  - 3) SOTOUKE YOKOHIJATE URAKENUCHI GYAKUZUKI
  - 4) GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI
  - 5) SHUTOUKE KIZAMIGERI NUKITE
  - 6) ripetere da guardia destra
- C) AVANZANDO
  - 1) MAEGERI KIZAMIZUKI GYAKUZUKI
  - 2) YOKOGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI
  - 3) MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI
  - 4) USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI
  - 5) ripetere da guardia destra
- D) YOKOGERI KEAGE-KEKOMI ( stessa gamba con spostamenti laterali in Kibadachi )
- E) MAEGERI YOKOGERI ( cambiando gamba )  
GEDANBARAI GYAKUZUKI ( indietreggiando )  
MAWASHIGERI YOKOGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI ( cambiando gamba )
- F) MAEGERI YOKOGERI USHIROGERI ( stessa gamba – 3 direzioni )

#### 2: KATA BASSAIDAI

#### 3: KUMITE

- KIHON IPPON KUMITE ( Jodan Chudan Maegeri Yokogeri Mawashigeri Ushirogeri Uramawashigeri )
- JIYU IPPON KUMITE ( Jodan Chudan Maegeri Yokogeri Mawashigeri Ushirogeri Uramawashigeri )
- JIYU KUMITE