

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 Age uke (2 volte indietro)

3 Soto uke (2 volte avanti)

4 Gedanbarai (2 volte indietro)

5 Shuto uke (2 volte avanti)

6 Shuto uke (2 volte indietro)

Dalla posizione kamaete

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

8 Mawashi geri (2 volte tornando indietro) mawatte idem

Dalla posizione kibandachi kamaete

9 Yoko geri keage (2 volte avanti) mawatte in gedanbarai poi assumere la posizione kamaete

10 Yoko geri 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

www.centroartimarzialilucca.it

facebook: amici del centro arti marziali lucca

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 Age uke Gyaku zuki (2 passi indietro)
- 3 Soto uke Gyaku zuki (2 volte avanti)
- 4 Uchi uke Gyaku zuki (2 passi indietro)
- 5 Gedanbarai Gyakuzuki (2 volte avanti)
- 6 Shuto uke Nukite (2 passi indietro)

Dalla posizione zenkutsudashi kamaete

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

KUMITE

SANBON KUMITE (3 attacchi con relative parate)

Jodan – chudan – 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

www.centroartimarzialilucca.it

facebook: amici del centro arti marziali lucca

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 Age uke Gyaku zuki (2 passi indietro)

3 Soto uke Yoko ijiate Gyaku zuki (2 volte avanti)

4 Uchi uke Kizami zuki Gyakuzuki (2 passi indietro)

5 Gedanbarai Urachen uchi Gyaku zuki (2 volte avanti)

6 Shut ouke Kizami Maegeri Nukite (2 passi indietro)

Dalla posizione zenkutsu dashi kamaete

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

8 Mawashi geri (2 volte tornando indietro) mawatte idem

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

10 Ushiro geri (2 volte tornando indietro)

KUMITE

KION IPPON KUMITE (1 attacco dichiarato “partendo da fermo” con relative parate)

Jodan – chudan – maegeri – yokogeri - mawashigeri

Sia DX che SX

KATA

Heian Sandan

TERMINOLOGIA

Conoscere il significato delle tecniche del programma d’esame

Conoscere la terminologia delle posizioni e delle tecniche del kata richiesto

www.centroartimarzialilucca.it

facebook: amici del centro arti marziali lucca

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 “partendo da fermo” con relative parate)

Jodan – chudan – maegeri – yokogeri - mawashigeri - ushirogeri

Sia DX che SX

JIUN KUMITE

30” combattimento libero

KATA

Heian Yodan

Heian Shodan ura

TERMINOLOGIA

Conoscere il significato delle tecniche del programma d’esame

Conoscere la terminologia delle posizioni e delle tecniche del kata richiesto

www.centroartimarziallucca.it

facebook: amici del centro arti marziali lucca

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 Yokoijiate 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 “in movimento” con relative parate)

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

Sia DX che SX

JIUN KUMITE

30” combattimento libero

KATA

Heian Godan e Tekki Shodan

Heian Nidan ura

TERMINOLOGIA

Conoscere il significato delle tecniche del programma d’esame

Conoscere la terminologia delle posizioni e delle tecniche del kata richiesto

www.centroartimarzialilucca.it

facebook: amici del centro arti marziali lucca