

NIKAMON

Programma d'esame da Cintura Bianca (9° Kyu) a Prima Cintura Gialla (8° Kyu)

KIHON

- OIZUKI (cinque passi avanti e cinque passi indietro)
- AGEUKE (cinque passi avanti e cinque passi indietro)
- SOTOUKE (cinque passi avanti e cinque passi indietro)
- GEDANBARAI (cinque passi avanti e cinque passi indietro)
- UCHIUKE (cinque passi avanti e cinque passi indietro)
- MAEGERI (cinque passi avanti e ritorno)
- GYAKUZUKI (cinque passi avanti e cinque passi indietro)

KATA

- TAIKYOKU SHODAN

KUMITE

- KIHON IPPON KUMITE (JODAN e CHUDAN)
partendo solo da guardia sinistra



**Programma d'esame da Prima Cintura Gialla (8° Kyu)
a Seconda Cintura Gialla (7° Kyu)**

KIHON

- OIZUKI (cinque passi avanti e cinque passi indietro)
- AGEUKE GYAKUZUKI (cinque passi avanti e cinque passi indietro)
- SOTOUKE GYAKUZUKI (cinque passi avanti e cinque passi indietro)
- GEDANBARAI GYAKUZUKI (cinque passi avanti e cinque passi indietro)
- UCHIUKE GYAKUZUKI (cinque passi avanti e cinque passi indietro)
- SHUTOUKE (cinque passi avanti e cinque passi indietro)
- MAEGERI (cinque passi avanti e ritorno)

KATA

- HEIAN SHODAN

KUMITE

- GOHON KUMITE (combattimento a cinque passi, JODAN e CHUDAN) partendo solo da guardia sinistra



**Programma d'esame da Seconda Cintura Gialla (7° Kyu)
a Prima Cintura Arancione (6° Kyu)**

KIHON

- OIZUKI (cinque passi avanti e cinque passi indietro)
- AGEUKE GYAKUZUKI (cinque passi avanti e cinque passi indietro)
- SOTOUKE GYAKUZUKI (cinque passi avanti e cinque passi indietro)
- GEDANBARAI GYAKUZUKI (cinque passi avanti e cinque passi indietro)
- UCHIUKE GYAKUZUKI (cinque passi avanti e cinque passi indietro)
- SHUTOUKE (cinque passi avanti e cinque passi indietro)
- MAEGERI (cinque passi avanti e ritorno)
- YOKOGERI (tre passi con spostamenti laterali in KIBADACHI)

KATA

- HEIAN NIDAN

KUMITE

- KIHON IPPON KUMITE (JODAN, CHUDAN e MAEGERI)
partendo da guardia sinistra e guardia destra

NIKAMON

Programma d'esame da prima Cintura Arancione (6° Kyu) a Seconda Cintura Arancione (5° Kyu)

KIHON

- OIZUKI (cinque passi avanti e cinque passi indietro)
- AGEUKE GYAKUZUKI (cinque passi avanti e cinque passi indietro)
- SOTOUKE GYAKUZUKI (cinque passi avanti e cinque passi indietro)
- GEDANBARAI GYAKUZUKI (cinque passi avanti e cinque passi indietro)
- UCHIUKE GYAKUZUKI (cinque passi avanti e cinque passi indietro)
- SHUTOUKE (cinque passi avanti e cinque passi indietro)
- MAEGERI (cinque passi avanti e ritorno)
- MAWASHIGERI (cinque passi avanti e ritorno)
- YOKOGERI KEAGE (tre passi con spostamenti laterali in KIBADACHI)
- YOKOGERI KEKOMI (tre passi con spostamenti laterali in KIBADACHI)

KATA

- HEIAN SANDAN

KUMITE

- KIHON IPPON KUMITE (JODAN, CHUDAN e MAE GERI)
partendo da guardia sinistra e guardia destra
- SANBON KUMITE (JODAN, CHUDAN e MAE GERI)
partendo da guardia sinistra e guardia destra

NIKAMON

Programma d'esame da Seconda Cintura Arancione (5° Kyu) a Cintura Verde (4° Kyu)

KIHON

- SANBONZUKI (cinque passi avanti)
- AGEUKE GYAKUZUKI (cinque passi indietro)
- SOTOUKE GYAKUZUKI (cinque passi avanti)
- GEDANBARAI GYAKUZUKI (cinque passi indietro)
- UCHIUE KIZAMI ZUKIGYAKUZUKI (cinque passi avanti)
- SHUTOUKE NUKITE (cinque passi indietro)
- MAEGERI (cinque passi avanti e ritorno)
- MAWASHIGERI (cinque passi avanti e ritorno)
- YOKOGERI KEAGE (tre passi con spostamenti laterali in KIBADACHI)
- YOKOGERI KEKOMI (tre passi con spostamenti laterali in KIBADACHI)

KATA

- HEIAN YONDAN

KUMITE

- KIHON IPPON KUMITE (JODAN, CHUDAN, MAEGERI, YOKOGERI e MAWASHIGERI) partendo da guardia sinistra e da guardia destra

NIKAMON

Programma d'esame da Prima Cintura Verde (4° Kyu) a Seconda Cintura Verde (3° Kyu)

KIHON

- SANBONZUKI (cinque passi avanti)
- AGEUKE GYAKUZUKI (cinque passi indietro)
- SOTOUKE GYAKUZUKI (cinque passi avanti)
- GEDANBARAI GYAKUZUKI (cinque passi indietro)
- UCHIUE KIZAMIZUKI GYAKUZUKI (cinque passi avanti)
- SHUTOUKE NUKITE (cinque passi indietro)
- MAEGERI (cinque passi avanti e ritorno)
- MAWASHIGERI (cinque passi avanti e ritorno)
- YOKOGERI KEAGE (tre passi con spostamenti laterali in KIBADACHI)
- YOKOGERI KEKOMI (tre passi con spostamenti laterali in KIBADACHI)
- RENGERI – MAEGERI – MAEGERI (cambiando gamba)

KATA

- HEIAN GODAN

KUMITE

- KIHON IPPON KUMITE (JODAN, CHUDAN, MAEGERI, YOKOGERI e MAWASHIGERI) partendo da guardia sinistra oppure da guardia destra



**Programma d'esame da Cintura Verde (3° Kyu)
a Cintura Blu (2° Kyu)**

KIHON

- SANBONZUKI (cinque passi avanti)
- AGEUKE GYAKUZUKI (cinque passi indietro)
- UCHIUE KIZAMIZUKI GYAKUZUKI (cinque passi avanti)
- SOTOKE GYAKUZUKI (cinque passi indietro)
- GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI (cinque passi avanti)
- SHUTOKE NUKITE (cinque passi indietro)
- MAEGERI (cinque passi avanti e ritorno)
- MAWASHIGERI (cinque passi avanti e ritorno)
- RENGERI - MAEGERI – MAWASHIGERI (cambio gamba)
- YOKOGERI KEAGE (tre passi con spostamenti laterali in KIBADACHI)
- YOKOGERI KEKOMI (tre passi con spostamenti laterali in KIBADACHI)
- USHIROGERI GYAKUZUKI

KATA

- TEKKI SHODAN

KUMITE

- JIYU IPPON KUMITE (JODAN, CHUDAN, MAEGERI, YOKOGERI, MAWASHIGERI)
partendo solo da guardia sinistra

NIKAMON

Programma d'esame da Cintura Blu (2° Kyu) a Cintura Marrone (1° Kyu)

KIHON

- SANBONZUKI (cinque passi avanti)
- Indietreggiando
 - AGEUKE GYAKUZUKI
 - UCHIUKE KIZAMIZUKI GYAKUZUKI
 - SOTOUKE YOKOHIJITE GYAKU ZUKI
 - GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI
 - SHUTOUKE NUKITE

La combinazione va eseguita sia partendo dalla guardia sinistra e dalla guardia destra.

- MAEGERI (cinque passi avanti e ritorno)
- MAWASHIGERI (cinque passi avanti e ritorno)
- YOKO GERI KEAGE (tre passi con spostamenti laterali in KIBADACHI)
- YOKO GERI KEKOMI (tre passi con spostamenti laterali in KIBADACHI)
- RENGERI - MAE GERI – YOKO GERI (cambio gamba)
- RENGERI - MAE GERI – MAWASHI GERI (cambio gamba)
- USHIRO GERI GYAKUZUKI

KATA

- BASSAI DAI

KUMITE

- JIYU IPPON KUMITE
(JODAN, CHUDAN, MAEGERI, YOKOGERI, MAWASHIGERI e USHIROGERI)
partendo da guardia sinistra oppure guardia destra