



**KIHON DA BIANCA A CINTURA GIALLA
DA 9 KYU A GIALLA 8/7 KYU - PERMANENZA MINIMA 4 MESI**

1. KIHON (partenza da gedanbarai sx - 5 passi)
 - a) OIZUKI (avanzando ed indietreggiando)
 - b) GYAKUZUKI (avanzando ed indietreggiando)
 - c) AGEUKE (avanzando ed indietreggiando)
 - d) SOTOUKE (avanzando ed indietreggiando)
 - e) GEDANBARAI (avanzando ed indietreggiando)
 - f) MAEGERI (avanzando ed indietreggiando)
 - g) YOKOGERI (partenza da gedanbarai dx in kidadachi avanti
3 passi avanti e 3 indietro con spostamento laterale)

- 2) KATA TAIKYOKU SHODAN

- 3) KUMITE GOHON KUMITE - SANBON KUMITE (solo per 7 kyu)

**KIHON DA GIALLA AD ARANCIONE
DA GIALLA 7 KYU AD ARANCIONE 6/5 - PERMANENZA MINIMA 4 MESI**

- 1) KIHON (partenza da gedanbarai sx - 5 passi)
 - a) OIZUKI (avanzando ed indietreggiando)
 - b) AGEUKE GYAKUZUKI (avanzando ed indietreggiando)
 - c) SOTOUKE GYAKUZUKI (avanzando ed indietreggiando)
 - d) GEDANBARAI GYAKUZUKI (avanzando ed indietreggiando)
 - e) SHUTOUKE (partenza in kokutsudachi sx
5 passi avanzando ed indietreggiando)
 - f) MAEGERI (partenza da gedanbarai sx
5 passi avanti cambio direzione 5 indietro)
 - h) YOKOGERI KEAGE (partenza da gedanbarai dx in kidadachi avanti
3 passi avanti e 3 indietro con spostamento laterale)
 - i) YOKOGERI KEKOMI (partenza da gedanbarai dx in kidadachi avanti
3 passi avanti e 3 indietro con spostamento laterale)
 - g) MAWASHIGERI (partenza da gedanbarai sx
5 passi avanti cambio direzione 5 indietro)

- 2) KATA HEIAN SHODAN

- 3) KUMITE KIHON IPPON KUMITE (2 Jodan - 2 Chudan)



**KIHON DA ARANCIONE A VERDE
DA ARANCIONE 5 KYU A VERDE 4/3 - PERMANENZA MINIMA 4 MESI**

- 1) KIHON (partenza da gedanbarai sx)
 - a) SANBONZUKI (5 passi avanzando)
 - b) AGEUKE GYAKUZUKI (5 passi indietro)
 - c) SOTOUKE GYAKUZUKI (5 passi avanzando)
 - d) GEDANBARAI GYAKUZUKI (5 passi indietro)
 - e) SHUTOUKE (partenza in kokutsudachi sx
5 passi avanzando ed indietro)
 - f) MAEGERI (partenza da gedanbarai sx
5 passi avanti cambio direzione 5 indietro)
 - g) MAWASHIGERI (partenza da gedanbarai sx
5 passi avanti cambio direzione 5 indietro)
 - j) YOKOGERI KEAGE (partenza da gedanbarai dx in kidadachi avanti
3 passi avanti e 3 indietro con spostamento laterale)
 - k) YOKOGERI KEKOMI (partenza da gedanbarai dx in kidadachi avanti
3 passi avanti e 3 indietro con spostamento laterale)
- 2) KATA HEIAN SHODAN - HEIAN NIDAN - 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 MINIMA 6 MESI**

- 1) KIHON (partenza da gedanbarai sx)
 - a) SANBONZUKI (5 passi avanzando)
 - b) AGEUKE GYAKUZUKI (5 passi indietro)
 - c) UCHIUKE GYAKUZUKI (5 passi avanzando)
 - d) SOTOUKE GYAKUZUKI (5 passi indietro)
 - e) GEDANBARAI GYAKUZUKI (5 passi avanzando)
 - f) SHUTOUKE NUKITE (5 passi indietro - Shutouke in kokutsudachi
e nukite in zenkutsudachi)
 - g) MAEGERI (partenza da gedanbarai sx - 5 passi avanti cambio
direzione e ripartire con tecnica successiva)
 - h) MAWASHIGERI (partenza da gedanbarai sx -5 passi avanti cambio
direzione)
 - i) MAEGERI - MAWASHIGERI (partenza da gedanbarai sx cambiando gamba
2 combinazioni cambio direzione 2 combinazioni)
 - j) YOKOGERI KEAGE (partenza da gedanbarai dx in kidadachi avanti
3 passi avanti e 3 indietro con spostamento laterale)
 - k) YOKOGERI KEKOMI (partenza da gedanbarai dx in kidadachi avanti
3 passi avanti e 3 indietro con spostamento laterale)
 - l) USHIROGERI GYAKUZUKI (partenza da gedanbarai sx 2 passi avanti
cambio direzione 2 passi ritorno)
- 2) KATA HEIAN YODAN - 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 MINIMA 6 MESI**

- 1) KIHON (partenza da gedanbarai sx)
 - a) SANBONZUKI (5 passi avanzando)
 - b) AGEUKE GYAKUZUKI (1 passo indietro)
 - c) UCHIUKE KIZAMIZUKI GYAKUZUKI (1 passo indietro)
 - d) SOTOUKE YOKOHIJATE URAKENUCHI GYAKUZUKI (1 passo indietro
la 2^a e la 3^a tecnica in kidadachi)
 - e) GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI (1 passo indietro)
 - f) SHUTOUKE KIZAMI-MAEGERI NUKITE (1 passo indietro
la 1^a e la 2^a tecnica in kokutsudachi e
la 3^a tecnica in zenkutsudachi)
 - g) MAEGERI (partenza da gedanbarai sx - 5 passi avanti cambio
direzione e ripartire con tecnica successiva)
 - h) MAWASHIGERI (partenza da gedanbarai sx -5 passi avanti cambio
direzione)
 - i) YOKOGERI KEAGE (partenza da gedanbarai dx in kidadachi avanti
3 passi avanti e 3 indietro con spostamento laterale)
 - j) YOKOGERI KEKOMI (partenza da gedanbarai dx in kidadachi avanti
3 passi avanti e 3 indietro con spostamento laterale)
 - k) MAEGERI YOKOGERI KEKOMI (partenza da gedanbarai sx cambiando gamba
2 combinazioni cambio direzione 2 combinazioni)
 - l) MAWASHIGERI YOKOGERI KEKOMI (partenza da gedanbarai sx cambiando gamba
2 combinazioni cambio direzione 2 combinazioni)
 - m) GYAKUZUKI USHIROGERI GYAKUZUKI (partenza da gedanbarai sx 2 passi
avanti cambio direzione 2 passi ritorno)
- 2) KATA TEKKI SHODAN – BASSAIDAI
- 3) KUMITE JIU IPPON KUMITE (jodan, chudan, maegeri, mawashigeri, ushirogeri, yokogeri)
- 4) JIU KUMITE