



PER TUTTI I GRADI VA CONSIDERATO, ANCHE DOVE NON SPECIFICATO, OBBLIGATORIO IL PROGRAMMA DEI GRADI PRECEDENTI

(esempio: chi prende l' arancione deve considerare obbligatorio anche il programma per gialla, una marrone dovrà conoscere tutti i programmi di tutti i Kyu)

		BIANCA/GIALLA (DA 6° A 5° KYU)
KIHON: UCHI: Choku Tsuki, Jun Tsuki Chudan, Jun Tsuki Jodan, Jun Tsuki Notskomi, Gyaku Tsuki Chudan, Ren Tsuki, San Bon Tsuki, Nukite in Shiko Dachi UKE: Jodan Age Uke, Chudan Soto Uke, Gedan Barai, Otoshi Tetsui in Hanmi Neko Ashi GERI: Kihon Geri in Heisoku Dachi (Mae – Yoko) In movimento: Mae Geri Chudan, Mawashi Geri Chudan RENRAKU WAZA: Kette Jun Tsuki, Kette Gyaku Tsuki, Kette San Bon Tsuki		
IPPON KUMITE:		
ATTACCO		DIFESA
Jun Tsuki Jodan	Jodan Age Uke + Gyaku Tsuki Chudan	
Jun Tsuki Chudan	Chudan Soto Uke a 45° interno + Gyaku Tsuki Chudan	
Mae Geri Chudan	Gedan Barai a 45° interno + Gyaku Tsuki Chudan	
KATA: Pinan Nidan		
TEORIA: Armi del Karate – Posizioni usate nei Kihon e nel Kata, nozioni base sul Karate (significato del termine Karate, stile di appartenenza, nome del fondatore dello stile, nomi di altri stili di Karate)		
		GIALLA/ARANCIONE (DA 5° A 4° KYU)
KIHON: UCHI: Choku Tsuki, Jun Tsuki Chudan (avanzando e indietreggiando), Jun Tsuki Jodan, Jun Tsuki Notskomi, Gyaku Tsuki Chudan, Ren Tsuki, San Bon Tsuki (avanzando e indietreggiando), Nukite in Shiko Dachi Da Kamae: Uraken Jodan, Kizami Tsuki Chudan, Gyaku Tsuki Chudan		

UKE:

Jodan Age Uke, Chudan Soto Uke, Chudan Uchi Uke, Gedan Barai, Jodan Age Uke + Gyaku Tsuki (avanzando), Chudan Sote Uke + Gyaku Tsuki (avanzando), Gedan Barai + Gyaku Tsuki (avanzando), Chudan Uchi Uke + Gyaku Tsuki (avanzando), Otoshi Tetsui in Hanmi Neko Ashi, Jodan Shuto Uke in Hanmi Neko Ashi

GERI:

Kihon Geri da Heisoku Dachi (Mae – Yoko – Sokuto)

In avanzamento: Mae Geri Chudan, Mae Geri Jodan, Mawashi Geri Chudan, Mawashi Geri Jodan, Mae Geri Chudan sul posto + Yoko Geri Chudan (o Yoko Sokuto Geri) sul posto + Mawashi Geri Jodan avanzando

Da Kame: Surikomi Mawashi Geri Jodan, Surikomi Ura Mawashi Geri Jodan, Mawashi Geri gamba posteriore (Chudan e Jodan), Ura Mawashi Geri gamba posteriore (Chudan e Jodan)

RENRAKU WAZA:

Kette Jun Tsuki, Kette Gyaku Tsuki, Kette San Bon Tsuki, Kette Jun Tsuki Notskomi,

Da Kamae: Kizami Tsuki Jodan + Gyaku Tsuki Chudan, Surikomi Mawashi Geri Jodan + Gyaku Tsuki Chudan, Surikomi Ura Mawashi Geri Jodan + Gyaku Tsuki Chudan,

IPPON KUMITE:

ATTACCO	DIFESA
Jun Tsuki Jodan	Jodan Age Uke + Gyaku Tsuki Chudan
Jun Tsuki Chudan	Chudan Soto Uke a 45° interno + Gyaku Tsuki Chudan
Jun Tsuki Chudan	Chudan Uchi Uke a 45° esterno + Gyaku Tsuki Chudan
Mae Geri Chudan	Gedan Barai a 45° interno + Gyaku Tsuki Chudan
Mae Geri Chudan	Chudan Sode Gedan Barai a 45° esterno + Gyaku Tsuki Chudan

KATA:

Pinan Nidan Pinan Shodan

KUMITE:

1' 30" circa di JU-KUMITE (senza valutazioni arbitrali)

TEORIA:

Armi del Karate – Posizioni usate nei Kihon e nel Kata, Spiegazioni di alcuni principi tecnici fondamentali, nozioni della storia del Karate (origine storica e diffusione durante il XX° secolo)



ARANCIONE/VERDE

(DA 4° A 3° KYU)

KIHON:**UCHI:**

Choku Tsuki, Jun Tsuki Chudan (avanzando e indietreggiando), Jun Tsuki Jodan, Jun Tsuki Notskomi (avanzando e indietreggiando), Gyaku Tsuki Chudan (avanzando e indietreggiando), Gyaku Tsuki Jodan (avanzando e indietreggiando), Ren Tsuki (avanzando e indietreggiando), San Bon Tsuki (avanzando e indietreggiando), In Shiko

Dachi: Nukite, Rotazione dorsale + Ushiro Tetsui Chudan

Da Kamae: Uraken Jodan, Kizami Tsuki Chudan, Gyaku Tsuki Chudan, Zenshin Jodan Tsuki

UKE:

Jodan Age Uke, Chudan Soto Uke, Chudan Uchi Uke, Gedan Barai, Jodan Age Uke + Gyaku Tsuki (avanzando), Chudan Sote Uke + Gyaku Tsuki (avanzando), Gedan Barai + Gyaku Tsuki (avanzando), Chudan Uchi Uke + Gyaku

Tsuki (avanzando), Otoshi Tetsui in Hanmi Neko Ashi, Jodan Shuto Uke in Hanmi Neko Ashi (avanzando e indietro)

GERI:

Kihon Geri da Heisoku Dachi (Mae – Yoko – Sokuto)

In avanzamento: Mae Geri Chudan, Mae Geri Jodan, Mawashi Geri Chudan, Mawashi Geri Jodan, Ura Mawashi Geri, Mae Geri Chudan sul posto + Yoko Geri Chudan (o Yoko Sokuto Geri) sul posto + Mawashi Geri Jodan avanzando

Kiba Dachi: Surikomi Sokuto Geri

Da Kame: Surikomi Mawashi Geri Jodan, Surikomi Ura Mawashi Geri Jodan, Mawashi Geri gamba posteriore (Chudan e Jodan), Ura Mawashi Geri Jodan gamba posteriore

RENRAKU WAZA:

Kette Jun Tsuki, Kette Gyaku Tsuki, Kette San Bon Tsuki, Kette Jun Tsuki Notskomi, Kette Mawashi Geri + Gyaku Tsuki (NO KAMAE DA KUMITE! pugno da eseguire in Gyaku No Ashi, si rimane in Gyaku Tsuki)

Da Kamae: Kizami Tsuki Jodan + Gyaku Tsuki Chudan, Surikomi Mawashi Geri Jodan + Gyaku Tsuki Chudan, Surikomi Ura Mawashi Geri Jodan + Gyaku Tsuki Chudan, Gyaku Tsuki + Surikomi Mawashi Geri Jodan, Gyaku Tsuki + Surikomi Ura Mawashi Geri Jodan

IPPON KUMITE:

ATTACCO	DIFESA
Jun Tsuki Jodan + Gyaku Tsuki Chudan	Jodan Age Uke + Uchi Uke Chudan + Gyaku Tsuki
Jun Tsuki Chudan + Gyaku Tsuki Jodan	Chudan Sote Uke a 45° interno. + Uchi Uke Jodan + Gyaku Tsuki Chudan
Jun Tsuki Chudan	Chudan Uchi Uke a 45° esterno + Gyaku Tsuki Chudan
Mae Geri Chudan + Gyaku Tsuki Chudan	Gedan Barai a 45° interno + Soto Uke Jodan + Gyaku Tsuki Jodan
Mae Geri Chudan + Uraken Jodan	Sote Gedan Barai a 45° esterno + Nagashi Uke (con presa) + Gyaku Tsuki Chudan

KATA:

Pinan Nidan Pinan Shodan Pinan Sandan

KUMITE:

1' 30" circa di JU-KUMITE (senza valutazioni arbitrali)

TEORIA:

Armi del Karate, Posizioni usate nei Kihon e nel Kata. Spiegazioni di alcuni principi tecnici fondamentali



VERDE/BLU (DA 3 ° A 2 ° KYU)

KIHON:

UCHI:

Sul posto: Choku Tsuki

Assumendo Naihanchi Dachi: Choku Tsuki, Kage Tsuki, Mawashi Tsuki
In Movimento: Jun Tsuki Chudan (avanzando e indietro), Jun Tsuki Jodan (Avanzando e indietro), Jun Tsuki con Taesabaki, Gyaku Tsuki Chudan (avanzando e indietro), Gyaku Tsuki (evidenziando il passaggio Fudo Dachi-Gyaku No Ashi), Ren Tsuki (avanzando e indietro). San Bon Tsuki (avanzando e indietro), Jun Tsuki Notskomi Jodan (avanzando e indietro), Gyaku Tsuki Notskomi.

Shuto Uchi (caricamento esterno), Gyaku Shuto Uchi, Haitto Uchi, Gyaku Mawashi Empi Uchi

Da Shiko Dachì: Nukite, Teisho Uchi, Rotazione dorsale + Ushiro Tetsui Chudan, Rotazione frontale + Ura Tetsui Chudan, Rotazione dorsale in Kokutsu Dachì + Ushiro Tetsui e Jodan Soto Uke, Rotazione frontale in Kokutsu Dachì + Seiken Barai (pugno parante) e Jodan Soto Uke (la stessa combinazione verrà poi eseguita sostituendo al pugno il Gedan Barai)

Da Kamae: Uraken Jodan, Kizami Tsuki Chudan, Gyaku Tsuki Chudan, Zenshin Jodan Tsuki. Zenshin Gyaku Tsuki

UKE:

Jodan Age Uke, Chudan Soto Uke, Chudan Uchi Uke, Gedan Barai, Jodan Age Uke + Gyaku Tsuki (avanzando e indietreggiando), Chudan Sote Uke + Gyaku Tsuki (avanzando e indietreggiando), Gedan Barai + Gyaku Tsuki (avanzando e indietreggiando), Chudan Uchi Uke + Gyaku Tsuki (avanzando e indietreggiando), Otoshi Tetsui in Hanmi Neko Ashi, Jodan Shuto Uke in Hanmi Neko Ashi (avanzando e indietreggiando), Jodan Shuto Uke in Hanmi Neko Ashi + Gyaku Nukite, Jodan Soto Uke + Otoshi Ude Uke in Ma Hanmi Neko Ashi, 3 Gedan Barai (il primo avanzando, il secondo e il terzo ruotando sui talloni)

GERI:

Da Heisoku Dachì: Kihon Geri (Mae – Yoko – Sokuto – Ushiro)

In Zenkutsu Dachì: Mae Geri Chudan e Jodan, Mawashi Geri Chudan e Jodan, Ura Mawashi Geri con la gamba posteriore, Mae Sokuto Geri, Mae Geri Chudan sul posto + Yoko Geri Chudan (o Yoko Sokuto Geri) sul posto + Mawashi Geri Jodan avanzando, Ushiro Geri

Kiba Dachì: Surikomi Sokuto Geri, Surikomi Ura Mawashi Geri

Da Kamae: Surikomi Mawashi Geri Jodan, Surikomi Ura Mawashi Geri Jodan, Mawashi Geri gamba posteriore (Chudan e Jodan), Ura Mawashi Geri Jodan gamba posteriore, Mawashi Geri (Chudan e Jodan) a 45° (come il doppio contrattacco nell'Ippon Kumite dopo l'Uchi Uke), usando lo stesso principio Ura Mawashi Geri a 45°, Ushiro Geri, Mae Tobi Geri

RENRAKU WAZA:

Kette Jun Tsuki, Kette Gyaku Tsuki, Kette San Bon Tsuki, Kette Jun Tsuki Notskomi, Kette Gyaku Tsuki Notskomi, Kette Mawashi Geri + Gyaku Tsuki (NO KAMAE DA KUMITE! pugno da eseguire in Gyaku No Ashi, si rimane in Gyaku Tsuki)

Da Kamae: Kizami Tsuki Jodan + Gyaku Tsuki Chudan, Surikomi Mawashi Geri Jodan + Gyaku Tsuki Chudan, Surikomi Ura Mawashi Geri Jodan + Gyaku Tsuki Chudan, Gyaku Tsuki + Surikomi Mawashi Geri Jodan, Gyaku Tsuki + Surikomi Ura Mawashi Geri Jodan, Gyaku Tsuki + Kizami Mawashi Geri Jodan, Gyaku Tsuki + Kizami Ura Mawashi Geri Jodan

IPPON KUMITE:

ATTACCO	DIFESA
Jun Tsuki Jodan	Jodan Age Uke + Gyaku Tsuki + Surikomi Mawashi Geri Jodan
Jun Tsuki Chudan	Chudan Sote Uke a 45° interno + Gyaku Tsuki + Kizami Ura Mawashi
Jun Tsuki Chudan	Chudan Uchi Uke a 45° esterno + Gyaku Tsuki + Mawashi Geri Chudan (gamba post.) (La parata andrà eseguita in Fudo Dachì trasformando in Gyaku No Ashi sul pugno)
Mae Geri Chudan	Gedan Barai a 45° interno + Gyaku Tsuki + O Soto Gari + Gyaku Tsuki da Shiko Dachì
Mae Geri Chudan	Sote Gedan Barai a 45° esterno + Gyaku Tsuki + Surikomi De Ashi Barai + Gyaku Tsuki da Shiko Dachì (La parata andrà eseguita in Fudo Dachì trasformando in Gyaku No Ashi sul pugno)

NB: il candidato dovrà mostrare i principi delle "doppie parate"

KATA:

tutti i Pinan, Naihanchi

KUMITE:

1' 30" circa di JU-KUMITE (senza valutazioni arbitrali)

TEORIA:

Posizioni usate nei Kihon e nel Kata, Spiegazioni di alcuni principi tecnici fondamentali, nozioni sul regolamento di gara



BLU/MARRONE (DA 2 ° A 1 ° KYU)

KIHON:

UCHI:

Sul posto: Choku Tsuki

Assumendo Naihanchi Dachi: Choku Tsuki, Kage Tsuki, Mawashi Tsuki, Furi Ken

In Movimento: Jun Tsuki Chudan (avanzando e indietreggiando), Jun Tsuki Jodan (Avanzando e indietreggiando), Jun Tsuki con Taesabaki, Gyaku Tsuki Chudan (avanzando e indietreggiando), Gyaku Tsuki (evidenziando il passaggio Fudo Dachi-Gyaku No Ashi), Ren Tsuki (avanzando e indietreggiando). San Bon Tsuki (avanzando e indietreggiando), Jun Tsuki Notskomi Jodan (avanzando e indietreggiando), Jun Tsuki Notskomi in Taesabaki, Gyaku Tsuki Notskomi, Shuto Uchi (caricamento esterno), Shuto Uchi (caricamento interno), Gyaku Shuto Uchi, Haitto Uchi, Age Empi Uchi, Gyaku Mawashi Empi Uchi

Da Shiko Dachi: Nukite, Teisho Uchi, Rotazione dorsale + Ushiro Tetsui Chudan (la stessa sequenza verrà poi eseguita aggiungendo Yoko Yori Ashi e Mae Uraken Uchi), Rotazione frontale + Ura Tetsui Chudan, Rotazione dorsale in Kokutsu Dachi + Ushiro Tetsui e Jodan Soto Uke, Rotazione frontale in Kokutsu Dachi + Seiken Barai (pugno parante) e Jodan Soto Uke (la stessa combinazione verrà poi eseguita sostituendo al pugno il Gedan Barai)

Da Kamae: Uraken Jodan, Kizami Tsuki Chudan, Nagashi Tsuki Jodan, Gyaku Tsuki Chudan, Zenshin Jodan Tsuki.
Zenshin Gyaku Tsuki

UKE:

Jodan Age Uke, Chudan Soto Uke, Chudan Uchi Uke, Gedan Barai, Jodan Age Uke + Gyaku Tsuki (avanzando e indietreggiando), Chudan Sote Uke + Gyaku Tsuki (avanzando e indietreggiando), Gedan Barai + Gyaku Tsuki (avanzando e indietreggiando), Chudan Uchi Uke + Gyaku Tsuki (avanzando e indietreggiando), Otoshi Tetsui in Hanmi Neko Ashi, Jodan Shuto Uke in Hanmi Neko Ashi (avanzando e indietreggiando), Jodan Shuto Uke in Hanmi Neko Ashi + Gyaku Nukite, Jodan Soto Uke + Otoshi Ude Uke in Ma Hanmi Neko Ashi, 3 Gedan Barai (il primo avanzando, il secondo e il terzo ruotando sui talloni)

GERI:

Da Heisoku Dachi: Kihon Geri (Mae – Yoko – Sokuto – Ushiro)

In Zenkutsu Dachi: Mae Geri Chudan e Jodan, Mawashi Geri Chudan e Jodan, Ura Mawashi Geri con la gamba posteriore, Mae Sokuto Geri, Mae Geri Chudan sul posto + Yoko Geri Chudan (o Yoko Sokuto Geri) sul posto + Mawashi Geri Jodan avanzando, Ushiro Geri, Ushiro Mawashi Geri

Da Kiba Dachi: Surikomi Sokuto Geri, Surikomi Ura Mawashi Geri

Da Kame: Surikomi Mawashi Geri Jodan, Surikomi Ura Mawashi Geri Jodan, Mawashi Geri gamba posteriore (Chudan e Jodan), Ura Mawashi Geri Jodan gamba posteriore, Mawashi Geri (Chudan e Jodan) a 45° (come il doppio contrattacco nell Ippon Kumite dopo l' Uchi Uke), usando lo stesso principio Ura Mawashi Geri a 45°, Ushiro Geri, Ushiro Mawashi Geri, Mae Tobi Geri, Tobi Mawashi Geri

RENRAKU WAZA:

Kette Jun Tsuki, Kette Gyaku Tsuki, Kette San Bon Tsuki, Kette Jun Tsuki Notskomi, Kette Gyaku Tsuki Notskomi, Kette Mawashi Geri + Gyaku Tsuki (NO KAMAE DA KUMITE! pugno da eseguire in Gyaku No Ashi, si rimane in Gyaku Tsuki)

Da Kamae: Kizami Tsuki Jodan + Gyaku Tsuki Chudan, uscita a 45° + Kizami-Gyaku, Kizami Tsuki + Zenshin Jodan Tsuki, Surikomi Mawashi Geri Jodan + Gyaku Tsuki Chudan, Surikomi Ura Mawashi Geri Jodan + Gyaku Tsuki Chudan, Gyaku Tsuki + Surikomi Mawashi Geri Jodan, Gyaku Tsuki + Surikomi Ura Mawashi Geri Jodan, Gyaku Tsuki + Kizami Mawashi Geri Jodan, Gyaku Tsuki + Kizami Ura Mawashi Geri Jodan

IPPON KUMITE:

5 attacchi (programma giallo/Arancio), Doppio attacco (programma Arancio/Verde), Doppio contrattacco (programma Verde/Blu), Dimostrazione a richiesta del programma delle cinture precedenti aggiungendo Empi e/o Hiza Geri e/o tecniche a mano aperta

KATA:

i 5 Pinan, Naihanchi, Jion e/o Kushanku

KUMITE:

1' 30" circa di JU-KUMITE (senza valutazioni arbitrali)

TEORIA:

**Spiegazioni dei principi fondamentali delle tecniche richieste e sviluppo didattico metodologico delle stesse.
Nozioni base di anatomia, Preparazione atletica e Regolamento di gara**