

**AREA DISCIPLINE ORIENTALI UISP – SETTORE KARATE- PROGRAMMA ESAMI DAN STILE  
SHOTOKAN**

	<b>KYHON</b>	<b>KUMITE</b>	<b>KATA</b>
<b>I°</b>	<p>Tutte le prime 3 combinazioni si svolgono avanzando lineare dritto.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sanbonzuki/maegeri-maeage enpi-gyakuzuki/mawashigeri-gyakuzuki-urakenuchi</li> <li>2. Ageuke-gyakuzuki/(passo avanti cambiando gamba) uchiuke-kizamizuki-gyakuzuki/(passo indietro con cambio gamba) sotouke-yokohijiate-uraken-gyakuzuki/(in avanti) yokogeri-urakenuchi-gyakuzuki/(in avanti) ushirogeri-urakenuchi-gyakuzuki</li> <li>3. Gedanbarai-gyakuzuki-urakenuchi/(passo avanti) shutouke-maeaschi maegeri-nukite</li> <li>4. Shiho gedanbarai-gyakuzuki/urakenuchi</li> <li>5.</li> </ol>	<p><b>Kihon Ippon Kumite</b> <b>Jiyu Ippon Kumite</b> “Omote” spostamenti lineari e contrattacco gyaku zuki chudan</p>	<p><b>TEKKI SHODAN</b> <b>BASSAI DAI</b> <b>KANKU DAI</b> <b>JION</b> <b>ENPI</b> Un Kata a scelta del candidato e uno dalla Commissione, tra questi compresi gli Heian</p>
<b>II°</b>	<p>Avanzando lineare dritto: yoriashi kizamizuki-tsughiashi gyakuzuki / (passo avanti) gedanbarai-uchiuke-kizamizuki (stesso braccio) – gyakuzuki (avanti) ageenpi-urakenuchi-gyakuzuki / (passo indietro cambio gamba con okuriashi) ageuke-sotouke (stesso braccio) (avanti) oizuki-ushirogeri-gyakuzuki / (avanti cambio gamba) kamae shiho tateshutouke gyakuzuki in fudo dachi e mantenendo il tateshutochi durante il gyakuzuki</p>	<p><b>Jiyu Kumite</b> + un Kumite scelto dalla Commissione tra quelli previsti per il 1° DAN</p>	<p><b>JITTE</b> <b>HANGETSU</b> <b>TEKKI NIDAN</b> Un Kata a scelta del candidato e uno dalla Commissione, tra quelli previsti per 1° DAN</p>

III°	Avanzando lineare dritto: kizamizuki-kaiashi kamae / ahiumiashi (piccoli spostamenti) gyakuzuki /kaiten (rotazione indietro kibadachi) yokogeri-ushirogeri-urakenuchi-gyakuzuki / mawashigeri (con ritorno sul posto e successivo passo indietro cambiando gamba ) urakenuchi-gyakuzuki / (avanti) uramawashigeri maeshutouchi-gyakushutouchi	<b>Jiyu Kumite</b> <b>Tokui waza</b> (tecnica di attacco) <b>Tecnica di deashibarai con attacco di gyaku zuki o oizuki</b>	<b>BASSAI SHO</b> <b>KANKU SHO</b> <b>GANKAKU</b> <b>TEKKI SANDAN</b> Un Kata a scelta del candidato e uno dalla Commissione, tra quelli previsti per 1° e 2° DAN
IV°	Avanzando lineare dritto: kizamizuki-gyakuzuki (okuriashi kamae)kizamizuki-oizuki-urakenuchi-gyakuzuki /(passo indietro) ageuke-gyaku zuki-mawashigeri tsughiashi gyakuzuki / (passo indietro) sotouke-ushirogeri-uraken-gyakuzuki / (passo avanti) yoriashi gedanbarai-gyakuoikomi-uraken-gyakuzuki	<b>Jiyu Kumite</b> <b>Tokui waza</b> (tecnica di attacco) <b>Applicazione di una combinazione del Kyhon</b> <b>Tecnica di De-Ai</b>	<b>NIJUSHIHO</b> <b>UNSU</b> <b>SOCIN</b> <b>GOJUSHIHO SHO</b> Un Kata a scelta del candidato e uno dalla Commissione, tra quelli previsti per 1° - 2° - 3° DAN
V°	Combinazione unica di attacco e difesa con almeno 20 tecniche di kyhon. Questa deve essere preparata secondo i dettami del renzoku waza (combinazione di più tecniche) e henka waza (cambiamento improvviso da una tecnica all'altra), muovendosi in più direzioni.	<b>Tokui waza</b> (tecnica di attacco) <b>Applicazione di tre combinazioni del kata</b>	<b>JIIN</b> <b>GOJUSHIHO DAI</b> <b>MEIKYO</b> <b>WANKAN</b> Un Kata a scelta del candidato e uno dalla Commissione, tra quelli previsti per 1° - 2° - 3° - 4° DAN

V° over 55	Combinazione unica di attacco e difesa con almeno 12 tecniche di kyhon. Questa deve essere preparata secondo i dettami del renzoku waza (combinazione di più tecniche) e henka waza (cambiamento improvviso da una tecnica all'altra), muovendosi in più direzioni.	<b>Tokui waza</b> (tecnica di attacco) <b>Applicazione di una combinazione del kata</b>	<b>JIIN</b> <b>GOJUSHIHO DAI</b> <b>MEIKYO</b> <b>WANKAN</b>
------------------	---	--	---

**Tutte le combinazioni di Kyhon vanno eseguito sx e dx. Le combinazioni di 1° Dan vanno eseguite separatamente e non in modo progressivo.**

**L'esame di IV° prevede anche una parte teorica sulla didattica.**

**L'esame di V° DAN prevede una Tesi a contenuto libero sul Karate da presentare 6 mesi prima dell'esame.**