



Programmi

Esami Dan

KARATE

1° DAN - Shotokan



KIHON:

- Dalla posizione di Hachiji Dachi: Hidari Gedan Barai, Kamaete (avanti)
- 1) SANBON TSUKI (avanti 2 volte)
 - 2) IKITE - AGE UKE - GYAKU TSUKI (indietro 2 volte)
 - 3) UCHI UKE - KIZAMI TSUKI – SOTO UKE (stesso braccio) - GYAKU TSUKI (avanti 2 volte)
 - 4) SOTO UKE - YOKO EMPI (KIBA DACHI) - URAKEN UCHI (ZENKUTSHU DACHI) - GYAKU TSUKI (indietro 2 volte)
Kamaete
 - 5) MAE GERI - JUN TSUKI - GYAKU TSUKI (2 volte)
Mawatte - Kamaete
 - 6) (SURIASHIE) KIZAMI GERI - MAWASHI GERI CHUDAN - URAKEN UCHI – GYAKU TSUKI (2 volte)
Mawatte - Kamaete
 - 7) KIZAMI MAWASHI GERI - YOKO GERI - SHUTO UCHI - NUKITE (2 volte)
Mawatte - Kamaete
 - 8) KIZAMI MAWASHI GERI - URAMAWASHI GERI – USHIRO GERI - URAKEN UCHI- GYAKU TSUKI (1 volte)
Mawatte-Kamaete
 - 9) ripetere punto 8

KATA :

- 1 Kata scelto dalla Commissione Esaminatrice tra:
1 Kata scelto dal candidato tra gli Heian :

BASSAI DAI - JION
NIDAN - SANDAN - YONDAN - GODAN

KUMITE :

Jyu kumite

TOKUI WAZA (facoltativo):

2 applicazioni del kihon a scelta del candidato

2° DAN - Shotokan



KIHON:

- Dalla posizione di Hachiji Dachi: Hidari Gedan Barai, Kamaete (avanti)
- 1) KIZAMI TSUKI - OI TSUKI - GYAKU TSUKI (avanti 2 volte)
 - 2) AGE UKE - SOTO UKE (stesso braccio) - GYAKU TSUKI - URAKEN UCHI (indietro 2 volte)
 - 3) REN TSUKI - OI TSUKI - GYAKU TSUKI - URAKEN UCHI (avanti 2 volte)
 - 4) SHUTO UKE (kokutsu) - KIZAMI GERI - NUKITE (zenkutsu) - MAE EMPI (indietro 2 volte)
 - 5) GEDAN BARAI - URAKEN UCHI - GYAKU TSUKI (yori ashi) (avanti 2 volte)
 - 6) UCHI UKE - KIZAMI TSUKI - GYAKU TSUKI (yori ashi) (indietro 2 volte)
Kamaete
 - 7) MAE GERI - UCHI UKE (neiko) - KIZAMI GERI - GYAKU TSUKI (avanti 2 volte)
 - 8) TEISHO (kiba) (indietro 2 volte)
 - 9) YOKO GERI - MAWASHI GERI - USHIRO GERI - URAKEN - GYAKU TSUKI (1 volta)
Mawatte - Kamaete
 - 10) YOKO GERI - MAWASHI GERI - USHIRO GERI - URAKEN - GYAKU TSUKI (1 volta)
Mawatte - Yame
- Dalla posizione di Hachiji Dachi
- 11) SHI HO TATE TSUKI (Hidari - Migi)

KATA :

- 1 Kata scelto dalla Commissione Esaminatrice tra: EMPI - KANKUDAI
1 Kata scelto dal candidato tra: TEKKI SHODAN - SOCHIN

KUMITE :

Jyu kumite

TOKUI WAZA (facoltativo):

- 1 a scelta del candidato tra:
(Bunkai - Ukemi - Nage Waza - Tameshiwari - Goshin Jutsu)

3° DAN - Shotokan



KIHON:

- Dalla posizione di Hachiji Dachi: Hidari Gedan Barai, Kamaete (avanti)
- 1) KIZAMI TSUKI - GYAKU TSUKI (tsugi ashi) - MAE GERI - GYAKU TSUKI (avanti 2 volte)
 - 2) AGE UKE - YOKO GERI (gamba ant.) - URAKEN UCHI - GYAKU TSUKI (indietro 2 volte)
 - 3) SOTO UKE - KAITEN URAKEN UCHI - GYAKU TSUKI (avanti 2 volte)
 - 4) GYAKU UCHI UKE - KAGI TSUKI (kiba) (indietro 2 volte)
Yame, Hidari Gedan Barai, Kamaete
 - 5) MAE GERI - MAWASHI GERI (stessa gamba) - GYAKU TSUKI (avanti 2 volte)
 - 6) SOTO UKE - KIZAMI MAWASHI GERI - URAKEN UCHI (indietro 2 volte)
Kamaete
 - 7) MAE GERI - URAMAWASHI GERI - MAWASHI GERI - USHIRO GERI (1 volta)
Mawatte - Kamaete
 - 8) MAE GERI - URAMAWASHI GERI - MAWASHI GERI - USHIRO GERI (1 volta)
Mawatte - Yame
Dalla posizione di Hachiji Dachi
 - 9) SHI HO UCHI UKE - REN TSUKI (Hidari - Migi)

KATA :

- 1 Kata scelto dalla Commissione Esaminatrice tra:
1 Kata scelto dal candidato tra:

NIJUSHIHO - GOJUSHIHO SHO
GANKAKU - JITTE - JIIN

KUMITE :

Jyu kumite

TOKUI WAZA (facoltativo):

- 1 a scelta del candidato tra:
(Bunkai - Ukemi - Nage Waza - Tameshiwari - Goshin Jutsu)

4° DAN - Shotokan



KIHON:

Combinazioni scelte dalla Commissione esaminatrice tra quelle per 1°, 2°, 3° Dan

KATA :

1 Kata scelto dalla Commissione Esaminatrice tra:

1 Kata scelto dal candidato tra:

UNSU - GOJUSHIHO DAI

CHINTE - HANGETSU - WANKAN

MEIKYO

KUMITE :

Jyu kumite

TOKUI WAZA (facoltativo):

1 a scelta del candidato tra:

(Bunkai - Ukemi - Nage Waza - Tameshiwari - Goshin Jutsu)

5° DAN - Shotokan



KIHON:

Combinazioni di libera composizione (minimo 30 tecniche)

KATA :

Esecuzione di 2 Kata Superiori (scelti dal Candidato) con Bunkai

TOKUI WAZA (obbligatorio):

1 a scelta del candidato tra:

(Kumite - Ukemi - Nage Waza - Tameshiwari - Goshin Jutsu)

1° DAN - Wado Ryu



1) Passeggiate: verranno ripetute le seguenti tecniche in sequenza come sotto indicato

- gedan barai gyakuzuki urakenucci
- maegeri mawashigeri gyakutsuki
- ushirogeri gyakutsuki
- maegeri sokuto (stessa gamba) mawashigeri ushirogeri
- ushirouramawashi gyakusuki

2) Ohyon Kumite: dal 1° al 3°

3) kihon Kumite: dal 1° al 3°

4) Sanbon kumite tsuki: dal 1° al 3°

5) Sanbon kumite keru: dal 1° al 3°

6) Ippon kumite: quattro parate fondamentali seguite da proiezione

7) eseguire una combinazione di 3 tecniche consecutive di braccia e di gambe

8) Bunkai: spiegare 2 combinazioni di tecniche di un kata a piacere

9) Kata: dal 1° al 5° kata di base

Kata superiori: Kushanku

10) Kumite: 1 minuto di kumite controllato per mostrare le capacita' di attacco e difesa

(*) I candidati dovranno precedentemente presentare il loro programma alla Commissione esaminatrice

2° DAN - Wado Ryu



1) Passeggiate: verranno ripetute le seguenti tecniche in sequenza come sotto indicato

- gedan barai gyakuzuki urakenucci
- maegeri mawashigeri gyakutsuki
- ushirogeri gyakutsuki
- maegeri sokuto (stessa gamba) mawashigeri ushirogeri
- ushirouramawashi gyakusuki

2) Ohyon Kumite: dal 1° al 5°

3) kihon Kumite: dal 1° al 5°

4) Sanbon kumite tsuki: dal 1° al 3°

5) Sanbon kumite keru: dal 1° al 3° con proiezione finale

6) Ippon kumite: quattro parate fondamentali seguite da proiezione

7) eseguire una combinazione di 3 tecniche consecutive di braccia e di gambe

8) Bunkai: spiegare n°3 combinazioni di tecniche di un kata a piacere

9) Kata: dal 1° al 5° kata di base

Kata superiori: Bassai-Naihanchi

10) Kumite: 1 minuto di kumite controllato per mostrare le capacita' di attacco e difesa durante il combattimento

(*) I candidati dovranno precedentemente presentare il loro programma alla Commissione esaminatrice



3° DAN - Wado Ryu

1) Passeggiate: verranno ripetute le seguenti tecniche in sequenza come sotto indicato

- gedan barai gyakuzuki urakenucci
- maegeri mawashigeri gyakutsuki
- ushirogeri gyakutsuki
- maegeri sokuto (stessa gamba) mawashigeri ushirogeri
- ushirouramawashi gyakusuki

2) Ohyon Kumite: dal 1° al 5°

3) kihon Kumite: dal 1° al 5°

4) Sanbon kumite tsuki: dal 1° al 5°

5) Sanbon kumite keru: dal 1° al 5° con proiezione finale

6) Ippon kumite: quattro parate fondamentali seguite da proiezione

7) eseguire una combinazione di 3 tecniche consecutive di braccia e di gambe

8) Bunkai: spiegare n°3 combinazioni di tecniche di un kata a piacere

9) Kata: dal 1° al 5° kata di base

Kata superiori: Niseishi-Jion

10) Kumite: 1 minuto di kumite controllato per mostrare le capacita' di attacco e difesa durante il combattimento

(*) I candidati dovranno precedentemente presentare il loro programma alla Commissione esaminatrice

4° DAN - Wado Ryu



1) Passeggiate: verranno ripetute le seguenti tecniche in sequenza come sotto indicato

- gedan barai gyakuzuki urakenucci
- maegeri mawashigeri gyakutsuki
- ushirogeri gyakutsuki
- maegeri sokuto (stessa gamba) mawashigeri ushirogeri
- ushirouramawashi gyakusuki

2) Ohyon Kumite: dal 1° al 5°

3) kihon Kumite: dal 1° al 8°

4) Sanbon kumite tsuki: dal 1° al 6°

5) Sanbon kumite keru: dal 1° al 6° con proiezione finale

6) Ippon kumite: quattro parate fondamentali seguite da proiezione

7) eseguire una combinazione di 3 tecniche consecutive di braccia e di gambe

8) Bunkai: spiegare n°3 combinazioni di tecniche di un kata a piacere

9) Kata: dal 1° al 5° kata di base

Kata superiori: Wanchu-Seishan

10) Kumite: 1 minuto di kumite controllato per mostrare le capacita' di attacco e difesa durante il combattimento

11) Elaborare una tesina (almeno 5 pag.) descrivendo la metodologia di attacco di gambe tipica del Wadoryu

(*) I candidati dovranno precedentemente presentare il loro programma alla Commissione esaminatrice

5° DAN - Wado Ryu



1) Passeggiate: verranno ripetute le seguenti tecniche in sequenza come sotto indicato

- gedan barai gyakuzuki urakenucci
- maegeri mawashigeri gyakutsuki
- ushirogeri gyakutsuki
- maegeri sokuto (stessa gamba) mawashigeri ushirogeri
- ushirouramawashi gyakusuki

2) Ohyon Kumite: dal 1° al 5°

3) kihon Kumite: dal 1° al 8°

4) Sanbon kumite tsuki: dal 1° al 6°

5) Sanbon kumite keru: dal 1° al 6° con proiezione finale

6) Ippon kumite: quattro parate fondamentali seguite da proiezione

7) eseguire una combinazione di 3 tecniche consecutive di braccia e di gambe

8) Bunkai: spiegare n°3 combinazioni di tecniche di un kata a piacere

9) Kata: dal 1° al 5° kata di base

Kata superiori: Chinto-kata superiori indicati per il I°-II°-III°-IV° Dan

10) Kumite: 1 minuto di kumite controllato per mostrare le capacita' di attacco e difesa durante il combattimento

11) Elaborare una tesina (almeno 5 pag.) sulla metodologia di allenamento adatta ai bambini e ragazzi fino a 14 anni

(*) I candidati dovranno precedentemente presentare il loro programma alla Commissione esaminatrice



1° DAN - Shito Ryu

KIHON:

Tsuki Waza

Uke Waza

Uchi Waza

Ijiate Goho

Shihotsuki 1°Dan

Geri Waza (Mae-Mawashi-Yoko-Kansetsu-Ushiro-Ura Mawashi-)

Propedeutici Kata:

1°Shuri Te

2°Naha Te

3°Tomari te

KATA:

Shuri Te: 5 Pinan+Bassi Dai+Bassai Sho+Kosokun Dai

Naha Te: Naifanci+ Tensho+Saifa

Mabuni: Juroku

Bunkai:

Bassai-Dai+Tensho+Juroku (a scelta)

KUMITE:

Ju-Kumite

TEORIA:

La storia dello ShitoRyu



2° DAN - Shito Ryu

KIHON:

Propedeutici kata

1° Shuri Te

2° Naha Te

3° Tomari Te

Kihon Tsuki-Uke

SHIHO TSUKI:

2° Dan

GERI:

combinazione di calci

KATA:

Shuri Te: Bassai Dai+Bassai Sho+Matsumura No Bassai

Naha Te: Seiencin

Tomari Te: Tomari No Wanshu+Matsumora No Rohai + Socin (Aragaki)

Mabuni : Miojo

BUNKAI :

Bassi sho+ Seiencin+Matsumora no Rohai (a scelta)

KUMITE:

Jyu Kumite

TEORIA:

Il Tode di Okinawa

3° DAN - Shito Ryu



KIHON:

Propedeutici Kata

1° Shuri Te

2° Naha Te

3° Tomari Te

Shiho Tsuki

3° Dan

Geri

3° Dan

KATA :

Shuri Te: Kosokun Dai+Kosokun Sho

Naha te: Seisan+Seipai+Shisocin

Tomari Te : Cinto+Tomari no Bassai+Socin(Aragaki)

Mabuni : Juroku+Miojo+Aoyagi

BUNKAI:

Kosokun Sho+Seipai+Aoyagi (a scelta)

KUMITE :

Jyu Kumite

TEORIA:

argomento a scelta del candidato

4° DAN - Shito Ryu



KIHON:

Propedeutici Kata

1° Shuri Te

2° Naha Te

3° Tomari Te

KATA:

Conoscenza completa dei seguenti Kata:

Shuri Te : Chinto

Naha Te: Kururunfa+Sanseru

Tomari Te : Nisheshi

Cinese: Nipaipo

BUNKAI:

Kururunfa+Nipaipo (a scelta)

KUMITE:

Jyu Kumite

TEORIA:

argomento a scelta del candidato



5° DAN - Shito Ryu

KIHON:

Propedeutici kata

1°) Shuri Te

2°) Naha Te

3°) Tomari Te

KATA:

Conoscenza completa dei seguenti kata:

Shuri Te: Gojushiho

Naha Te: Suparimpei

Tomari Te: Unshu

Cinese: Anan

KUMITE

Ju Kumite



1° DAN - Sankukai

POSIZIONI DI BASE

TUTTE LE POSIZIONI FONDAMENTALI

KIHON

TUTTO IL KIHON FONDAMENTALE

COMBINAZIONE LINEARE	n° 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11
COMBINAZIONE KAITEN	n° 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9
TENSHIN (SX / DX):	JODAN UKE - GEDAN BARAI - CHUDAN UKE
SHI HO GERI SX - DX	(MAE - YOKO - USHIRO - MAWASHI)

KUMITE

JU KUMITE	(SHIAI)
RANDORI ICHI NO KATA	(SX / DX)
RANDORI NI NO KATA	(SX / DX)

KATA

BASSAI DAI
TOKUI KATA (tra ANNANKO e JIIN)
HEIWA A SCELTA DELLA COMMISSIONE ESAMINATRICE



2° DAN - Sankukai

POSIZIONI DI BASE

TUTTE LE POSIZIONI FONDAMENTALI

KIHON

TUTTO IL KIHON FONDAMENTALE

COMBINAZIONE LINEARE	n° 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11
COMBINAZIONE KAITEN	n° 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11
TENSHIN (SX / DX):	JODAN UKE - GEDAN BARAI - CHUDAN UKE
SHI HO GERI SX - DX	(MAE - YOKO - USHIRO - MAWASHI)
NANBU TAISO	NAMI - KASE - IWA

KUMITE

JU KUMITE	(SHIAI)
RANDORI ICHI NO KATA	(SX / DX)
RANDORI NI NO KATA	(SX / DX)
RANDORI SAN NO KATA	(SX / DX)
SANBON KUMITE	n° 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

KATA

SEIENCHIN

TOKUI KATA (tra ANNANKO - BASSAI DAI - SHINSEI)

HEIWA A SCELTA DELLA COMMISSIONE ESAMINATRICE



3° DAN - Sankukai

POSIZIONI DI BASE

TUTTE LE POSIZIONI FONDAMENTALI

KIHON

TUTTO IL KIHON FONDAMENTALE

COMBINAZIONE LINEARE	n° 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11
COMBINAZIONE KAITEN	n° 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11
TENSHIN (SX / DX):	JODAN UKE - GEDAN BARAI - CHUDAN UKE
SHI HO GERI SX - DX	(MAE - YOKO - USHIRO - MAWASHI)
NANBU TAISO	MATSU - TSURU - EBI

KUMITE

JU KUMITE	(SHIAI)
RANDORI NI NO KATA	(SX / DX)
RANDORI SAN NO KATA	(SX / DX)
RANDORI YON NO KATA	(SX)
KAITEN RANDORI ICHI NO KATA	(SX)
SANBON KUMITE (SX / DX)	n° 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
NININ GAKE	n° 1 - 2

KATA

TAJIMA
TOKUI KATA (tra SEIENCHIN - MATSUKASE - YAKUHACHI)



4° DAN - Sankukai

POSIZIONI DI BASE

TUTTE LE POSIZIONI FONDAMENTALI

KIHON

TUTTO IL KIHON FONDAMENTALE

COMBINAZIONE LINEARE	n° 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11
COMBINAZIONE KAITEN	n° 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11
TENSHIN (SX / DX):	JODAN UKE - GEDAN BARAI - CHUDAN UKE
SHI HO GERI SX - DX	(MAE - YOKO - USHIRO - MAWASHI)
NANBU TAISO	RYU - CHOU

KUMITE

RANDORI SAN NO KATA	(SX / DX)
RANDORI YON NO KATA	(SX / DX)
KAITEN RANDORI ICHI NO KATA	(SX / DX)
KAITEN RANDORI NI NO KATA	(SX)
SANBON KUMITE (SX / DX)	n° 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
SAN NIN GAKE	n° 1 - 2 - 3

KATA

SEIPAI
TOKUI KATA (tra TAJIMA - KOSOKUNDAI - YAKUHACHI)



5° DAN - Sankukai

POSIZIONI DI BASE

TUTTE LE POSIZIONI FONDAMENTALI

KIHON

TUTTO IL KIHON FINO AL 4° DAN
NANBU TAISO COMPLETO

NAMI - KASE - IWA - MATSU - TSURU
HEBI - RYU - CHOU - TAKI - NICHI

KUMITE

TUTTO IL KUMITE FINO AL 4° DAN
RANDORI GO NO KATA
KAITEN RANDORI
SAN NIN GAKE

n° 1 - 2 - 3
n° 2 - 3 - 4

KATA

GOJU YON
TOKUI KATA (tra SEIPAI - SAIFA - TENSHO)

TEORIA

TEORIA DELL'ALLENAMENTO
STORIA DEL KARATE SANKUKAI
REGOLAMENTO ARBITRALE
TERMINOLOGIA ED ARMI DEL KARATE