

# Programma d'esame del Karate Tradizionale Shotokan FIKTA

Si consiglia sempre controllare nel sito ufficiale eventuali modifiche o aggiornamenti

---

da **CINTURA MARRONE** (1° Kyu) a **CINTURA NERA** (1° Dan)

Tempo di permanenza: **minimo 12 mesi**

---

## **KIHON**

1. **Sanbon Tsuki** (5 volte avanti)

---

2. **Age Uke - Gyaku Tsuki** (indietreggiando)

---

- **Uchi Uke - Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki** (indietreggiando)

---

- **Soto Uke - Yoko Hijate - Uraken Uchi** (indietreggiando)

---

- **Gedan Barai - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki** (indietreggiando)

---

- **Shuto Uke - Kizami Geri - Nukite** (indietreggiando)

---

3. - **Yoko Geri Keage/Kekomi** (con spostamento laterale)

---

---

## **CALCI**

4. - **Mae Geri - Jun Tsuki - Gyaku Tsuki**

---

- **Yoko Geri Kekomi - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki**

---

- **Mawashi Geri - Gyaku Tsuki - Urachen Uchi**

---

- **Ushiro Geri - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki** (4 passi avanti)

---

---

## **NIDAN ENKA**

5. - **Mae Geri - Yoko Geri** (avanti cambiando gamba)

---

- **Gedan Barai - Gyaku Tsuki** (indietreggiando)

---

- **Mawashi Geri - Yoko Geri - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki** (avanti)

---

6. **Mae Geri / Yoko Geri / Ushiro Geri** (stessa gamba - 3 direzioni)

---

---

---

---

## **KATA**

Un kata a scelta del candidato tra:

- **Bassai Dai** - **Kanku Dai** - **Jion**

---

Un kata scelto dalla Commissione tra:

- **Heian 1°**, **2°**, **3°**, **4°**, **5°** - **Tekki Shodan**

---

---

## **KUMITE**

- **Jiyu Ippon Kumite** (Oi Tsuki Yodan, Oi Tsuki Chudan, Mae Geri, Yoko Geri, Mawashi Geri, Ushiro Geri)

---

- **Jiyu Kumite** (Kumite libero)

---