

Programma d'esame del Karate Tradizionale Shotokan FIKTA

Si consiglia sempre controllare nel sito ufficiale eventuali modifiche o aggiornamenti

da **CINTURA NERA 1° Dan** a **CINTURA NERA 2° Dan**

Tempo di permanenza: **minimo 2 anni**

KIHON

1. - **Kizami Tsuki - Oizuki - Gyaku Tsuki** (3 volte avanti)

2. - **Age Uke → Soto Uke** (stesso braccio) - **Gyaku Tsuki** (indietreggiando)

- **Soto Uke → Gedan Barai → Uraken Uchi** (stesso braccio) - **Gyaku Tsuki** (indietreggiando)

- **Gedan Barai - Uchi Uke** (stesso braccio) - **Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki** (indietreggiando)

3. - **Yoko Geri Keage/Kekomi** (stessa gamba, con spostamenti laterali in Kiba Dachi)

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

- **Kizami Mawashi Geri - Mawashi Geri - Gyaku Tsuki - Uraken Uchi**

- **Kizami Mae Geri - Ushiro Geri - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki**

5. - **Kizami Mae Geri - Mawashi Geri - Gyaku Tsuki - Uraken Uchi** (avanti)

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

- **Mawashi Geri** (ritorno in posizione iniziale)

- **Uraken Uchi - Gyaku Tsuki**

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

- **Tsugiashi Maeashi Mawashi Geri - Gyaku Tsuki Uraken Uchi**

6. - **Shiho Uke - Kime** (4 parate e contrattacco in 4 direzioni diverse)

KATA

Jitte - Enpi - Hangetsu (un kata a scelta del candidato)

Un kata a scelta della Commissione tra quelli previsti dal programma fino a 1° Dan

KUMITE

Jiyu Kumite (combattimento libero)