

Programma d'esame del Karate Tradizionale Shotokan FIKTA

Si consiglia sempre controllare nel sito ufficiale eventuali modifiche o aggiornamenti

da **CINTURA NERA 2° Dan** a **CINTURA NERA 3° Dan**

Tempo di permanenza: **minimo 3 anni**

KHION

1. - **Shiho Tsuki** (Kamae - guardia libera con Oi Tsuki con Gyaku Tsuki oppure misto)

 2. - **Shiho Geri** (4 calci da guardia Shizen Tai [guardia naturale a mani abbassate ai lati])

 3. - **Hachij Dachi** (Yoi, indietreggiando) - **Gedan Barai** (sn. in Kiba Dachi spostamento laterale)
- **Yoko Geri Keage** (in Kiba Dachi)
- **Gedan Barai - Gyaku Tsuki** (indietreggiando in Zenkutsu Dachi)
- **Tsugiashi Maeashi Yoko Geri Kekomi - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki**

 4. - **Kizami Tsuki - Mae Geri - Oi Tsuki** (indietreggiando)
- **Soto Uke - Gedanbarai** (stesso braccio)
- **Uraken Uchi - Gyaku Tsuki**
- **Mawashi Geri**
- **Tsugiashi - Gyaku Tsuki**

 5. - **Tsugiashi- Gyaku Tsuki**
- **Maeashi Mawashi Geri - Gyaku Tsuki - Uraken Uchi**
- **Mawashi Geri - Ura Mawashi Geri** (stessa gamba) - **Uraken Uchi - Gyaku Tsuki**

 6. - **Mae Geri → Mawashi Geri** (stessa gamba) - **Gyaku Tsuki - Uraken Uchi**
- (indietreggiando) **Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki**
- **Ushiro Geri - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki**
- **Mawashi Geri - Gyaku Tsuki**

 7. - **Maeashi Mae Geri** (o **Mawashi Geri**) - **Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki**
- **Maeashi Mawashi Geri - Mae Geri → Mawashi Geri** (stessa gamba)
- **Gyaku Tsuki - Tsugiashi Ura Mawashi Geri - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki**
-

KATA

Gankaku – Bassai Sho – Kanku Sho (un kata a scelta del candidato)

Un kata a scelta della commissione tra quelli previsti dal programma fino a 2° DAN

KUMITE

- **Jiyu Kumite** (combattimento libero)

- **Tokui Waza** (tecnica preferita)

- **tecnica di attacco** - **tecnica di difesa** - **tecnica di Deashi Barai**

www.dojoshotokan.it