

Programma d'esame del Karate Tradizionale Shotokan FIKTA

Si consiglia sempre controllare nel sito ufficiale eventuali modifiche o aggiornamenti

da **CINTURA NERA 3° Dan** a **CINTURA NERA 4° Dan**

Tempo di permanenza: **minimo 4 anni**

KHION

1. Shiho Tate Shuto Uke Gyaku Tsuki

2. da guardia naturale (Shizen Tai)

- Mae Geri
 - Yoko Geri
 - Ushiro Geri
 - Mawashi Geri
 - Uramawashi Geri
-

3. - Gyaku Tsuki

- Kizami Tsuki
 - Oi Tsuki → Urachen Uchi (stesso braccio)
-

4. - Kizami Tsuki

- Mae Geri
 - Jun Tsuki
 - Gyaku Tsuki
-

5. - Maeashi Yoko Geri Kekomi

- Oi Komi - Gyaku Tsuki
 - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki
 - Maeashi Ura Mawashi Geri (oppure Mawashi Geri)
-

6. - Ushiro Geri → Ura Mawashi Geri (stessa gamba)

- Oi Komi Gyaku Tsuki (oppure)
 - Ushiro Geri → Yoko Geri (stessa gamba)
 - Oi Tsuki
-

KATA

Nijushiho - Sochin - Unsu (un kata a scelta del candidato)

Un kata a scelta della commissione tra quelli previsti dal programma fino a 3° DAN

KUMITE

- **Jiyu Kumite** (combattimento libero)

- **Tokui Waza** (tecnica preferita)

- tecnica di attacco - tecnica di difesa - tecnica di deai - tecnica di proiezione

www.dojoshotokan.it