

Karate Kenpo



**PROGRAMMA D'ESAME
STILE SHOTOKAN
KENPO KARATE**



PASSAGGIO DA: 1 KYU (MARRONE) - A: 1 DAN
Tempo di permanenza minimo 1 ANNO

KIHON:

INIZIO DALLA POSIZIONE DI YOI (HACHI JI DACHI)

1. HIDARI GEDAN BARAI INDIETRO
2. SANBON TSUKI - AVANTI
3. SANBON TSUKI - AVANTI
4. AGE UKE, GYAKU TSUKI - INDIETRO
5. UCHI UKE, KIZAMI TSUKI, GYAKU TSUKI - INDIETRO
6. MAE GERI, KIZAMI TSUKI, GYAKU TSUKI - AVANTI
7. YOKO GERI, in zenkutsudachi URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI - AVANTI
8. SOTO UDE UKE, in kidadachi YOKO HIJATE, in zenkutsudachi URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI - INDIETRO
9. GEDAN BARAI, URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI - INDIETRO
10. MAWASHI GERI, GYAKU TSUKI, KIZAMI TSUKI - AVANTI
11. USHIRO GERI, URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI - AVANTI
12. SHUTO UKE, KIZAMI GERI, NUKITE - INDIETRO
13. SHUTO UKE, KIZAMI GERI, NUKITE - INDIETRO
14. URA MAWASHI GERI, GYAKUTSUKI, URAKEN UCHI - AVANTI
15. URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI - INDIETRO

RITORNARE IN YOI AVANZANDO

SHI HO GERI: INIZIO DALLA POSIZIONE DI YOI

AVANZANDO HIDARI KAMAETE:

MIGI MAE GERI zenkutsudachi , HIDARI YOKO GERI kidadachi

MIGI USHIRO GERI kokutsudachi (DIREZIONE OPPOSTA A MAE), MIGI MAWASHI GERI fudodachi

ESEGUIRE CON PARTENZA MIGI O HIDARI

KATA:

UN KATA A SCELTA DEL CANDIDATO TRA:

BASSAI-DAI

JION

UN KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE ESAMINATRICE TRA GLI HEIAN.

KUMITE:

JIU KUMITE



PASSAGGIO DA: 1 DAN- A: 2 DAN
Tempo di permanenza minimo 2 ANNI

KIHON:

INIZIO DALLA POSIZIONE DI YOI (HEIKO DACHI)

1. HIDARI GEDAN BARAI INDIETRO
 2. SANBON TSUKI AVANTI
 3. SANBON TSUKI AVANTI
 4. AGE UKE, GYAKU TSUKI INDIETRO
 5. UCHI UKE, KIZAMI TSUKI, GYAKU TSUKI INDIETRO
 6. MAE GERI, KIZAMI TSUKI, GYAKU TSUKI AVANTI
 7. YOKO GERI, in zenkutsudachi URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI AVANTI
 8. SOTO UDE UKE, in kidadachi YOKO HIJATE, in zenkutsudachi URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI INDIETRO
 9. GEDAN BARAI, URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI INDIETRO
 10. MAWASHI GERI, GYAKU TSUKI, KIZAMI TSUKI AVANTI
 11. USHIRO GERI, URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI AVANTI
 12. in nekoashidachi SHUTO UKE, KIZAMI GERI, GYAKU HAITO in zenkutsudachi INDIETRO
 13. in nekoashidachi SHUTO UKE, KIZAMI GERI, GYAKU HAITO in zenkutsudachi INDIETRO
 14. URA MAWASHI GERI, GYAKU TSUKI, URAKEN UCHI AVANTI
 15. URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI INDIETRO
- RITORNARE IN YOI AVANZANDO

N.B.

LA COMMISSIONE POTRA' CHIEDERE L'ESECUZIONE CON PARTENZA MIGI (DX) O HIDARI (SX)

SHI HO UKE KIME, CON PARTENZA SX E DX.

- 1° COMBINAZIONE AGEUKE SX, GYAKU TSUKI + MAEGERI, **rotazione 180°**
- 2° COMBINAZIONE UCHIUKE SX, GYAKU TSUKI + MAWASHIGERI **rotazione 90°**
- 3° COMBINAZIONE SOTOUKE SX, GYAKU TSUKI + YOKOGERI **rotazione 180°**
- 4° COMBINAZIONE GEDANBARAI SX, GYAKU TSUKI + USHIROGERI

KATA:

UN KATA A SCELTA DEL CANDIDATO TRA:

KANKU-DAI / BASSAI-SHO / ENPI

BUNKAI: APPLICAZIONE DELLE TECNICHE PRINCIPALI, IDENTIFICATIVE DEL KATA PRESCELTO DAL CANDIDATO

UN KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE ESAMINATRICE TRA QUELLI PREVISTI PER L'ESAME DI 1° DAN

KUMITE:

JIYU KUMITE



PASSAGGIO DA: 2 DAN- A: 3 DAN
Tempo di permanenza minimo 3 ANNI

KIHON:

INIZIO DALLA POSIZIONE DI YOI (HEIKO DACHI)

1. HIDARI GEDAN BARAI INDIETRO
2. SANBON TSUKI AVANTI
3. SANBON TSUKI AVANTI
4. TATE SHUTOUKE in fudodachi, GYAKU TSUKI, KIZAMI TSUKI (tutto in fudodachi) INDIETRO
5. TATE SHUTOUKE in fudodachi, GYAKU TSUKI, KIZAMI TSUKI (tutto in fudodachi) INDIETRO
6. MAE GERI, KIZAMI TSUKI, TSUGI ASHI GYAKU TSUKI AVANTI
7. YOKO GERI, in zenkutsudachi URAKEN UCHI, TSUGI ASHI GYAKU TSUKI AVANTI
8. SOTO UDE UKE, in kidadachi YOKO HIJI ATE, in zenkutsudachi URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI INDIETRO
9. GEDAN BARAI, URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI INDIETRO
10. MAWASHI GERI, GYAKU TSUKI, KIZAMI TSUKI AVANTI
11. USHIRO GERI, URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI AVANTI
12. In nekoashidachi SHUTO UKE, KIZAMI GERI, GYAKU HAITO in zenkutsudachi INDIETRO
13. In nekoashidachi SHUTO UKE, KIZAMI GERI, GYAKU HAITO in zenkutsudachi INDIETRO
14. URA MAWASHI GERI, GYAKU TSUKI, URAKEN UCHI AVANTI
15. URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI INDIETRO
16. RITORNARE IN YOI AVANZANDO

13. SHI HO GERI: PARTENZA HEISOKU DACHI

MIGI MAE GERI zenkutsudachi GYAKU TSUKI, HIDARI YOKO GERI kidadachi YOKO HIJATE
MIGI USHIRO GERI kokutsudachi URAKEN (DIREZIONE OPPOSTA A MAE), MIGI MAWASHI GERI
fudodachi AGE UKE GYAKU TSUKI *ESEGUIRE CON PARTENZA MIGI O HIDARI*

14 SHI HO TSUKI : (HACHI JI DACHI) MIGI TATE SHUTO UKE - GYAKU TSUKI, GIRARE A 180° MIGI
TATE SHUTO UKE - GYAKU TSUKI GIRARE 90° MIGI TATE SHUTO UKE - GYAKU TSUKI GIRARE 180°
MIGI TATE SHUTO UKE - GYAKU TSUKI
ESEGUIRE CON PARTENZA MIGI O HIDARI

KATA:

KANKU SHO – NIJUSHIHO- HANGETSU- JITTE

UN KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE ESAMINATRICE TRA QUELLI PREVISTI PER L'ESAME DI 2° DAN

BUNKAI: APPLICAZIONE DI QUALCHE TECNICA DEL KATA PRESCELTO DAL CANDIDATO

KUMITE:

SPIEGAZIONE E APPLICAZIONE PRATICA CON AVVERSARIO DELLE STRATEGIE DEL KUMITE.

JIYU KUMITE



PASSAGGIO DA: 3 DAN- A: 4 DAN
Tempo di permanenza minimo 4 ANNI

KIHON:

1. A SCELTA DELLA COMMISSIONE ESAMINATRICE TRA QUELLI PREVISTI PER IL 2° E 3° DAN

2. INIZIO DALLA POSIZIONE DI YOI (HACHIJI DACHI)

AVANZANDO HIDARI GEDAN BARAI, GYAKU TZUKI a 90° gradi HIDARI SHUTO UKE avanzare a 45° MIGI SHUTO UKE, zenkutsu dachi GYAKU NUKITE a 90° UCHI UKE kokutsu dachi HIDARI MAE GERI ritorno in kokutsu dachi, GYAKU TSUKI zenkutsu dachi avanzando MIGI HAITO UCHI zenkutsu dachi Avanzando SOTO UKE – GYAKU TSUKI ritorno in YOI e partire con gamba destra

KATA:

UN KATA A SCELTA DEL CANDIDATO TRA:

SOCHIN

GOJUSHIHO – SHO

GANKAKU

JIIN

CINTE

UN KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE ESAMINATRICE TRA QUELLI PREVISTI PER DA 1 A 3 DAN.

BUNKAI:

APPLICAZIONE DELLE TECNICHE DEL KATA PRESCELTO DAL CANDIDATO, LA COMMISSIONE POTRA' RICHIEDERE L'APPLICAZIONE DI ALTRO KATA CONCORDATO CON IL CANDIDATO.

KUMITE:

SPIEGAZIONE E APPLICAZIONE PRATICA CON AVVERSARIO DELLE STRATEGIE DEL KUMITE.

JIYU KUMITE



PASSAGGIO DA: 4 DAN- A: 5 DAN
Tempo di permanenza minimo 5 ANNI

KIHON:

ESECUZIONE LIBERA DI ESERCIZIO DELLA DURATA NON INFERIORE A 10 COMBINAZIONI COMPREDENTE LE TECNICHE DI ATTACCO E DIFESA RIVOLTE AL CONCETTO DI DIFESA PERSONALE E AL KUMITE LIBERO. LA COMMISSIONE ESAMINATRICE POTRÀ RICHIEDERE L'APPLICAZIONE DI UNA O PIÙ COMBINAZIONI PER VERIFICARNE L'EFFETTIVA APPLICABILITÀ.

KATA:

UN KATA A SCELTA DEL CANDIDATO TRA:

GOJUSHIHO-DAI

UNSU

WANKAN

MEIKYO

UN KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE ESAMINATRICE TRA QUELLI PREVISTI DA 1° A 4° DAN

BUNKAI: APPLICAZIONE DELLE TECNICHE PRINCIPALI, IDENTIFICATIVE DEL KATA PRESCELTO DAL CANDIDATO, OLTRE ALL'APPLICAZIONE DEL KATA SCELTO DALLA COMMISSIONE ESAMINATRICE TRA I KATA PREVISTI DA 1° A 4° DAN

KUMITE:

SARA' RICHIESTA DALLA COMMISSIONE ESAMINATRICE LA SPIEGAZIONE E DIMOSTRAZIONE TEORICA/PRATICA DI UNA QUALSIASI STRATEGIA DEL KUMITE

[GO NO SEN, TAI NO SEN, SEN NO SEN, SEN SEN NO SEN, SHIKAKE WAZA (TECNICHE DI PROVOCAZIONE E FINTE), SASOI WAZA (TECNICHE DI INVITO), NAGE-WAZA (APPLICAZIONE DI TECNICHE DI PROIEZIONE SU ATTACCO DI PUGNO E/O DI CALCIO)].

JIYU KUMITE