



A.S.D. KARATE SANREMO


**PROGRAMMA FEDERALE
PER IL CONSEGUIMENTO GRADI
KYU E DAN**



FIKTA

FEDERAZIONE ITALIANA KARATE TRADIZIONALE E DISCIPLINE AFFINI



DA 9° KYU (CINTURA BIANCA)	A 7°/8° KYU (CINTURA GIALLA)	
-------------------------------	---------------------------------	---

Permanenza richiesta:

da 9° Kyu a 8° Kyu 4 mesi

da 8° Kyu a 7° Kyu 4 mesi

KHION:

- 1) GEDANBARAI (avanti indietro)
- 2) AGEUKE (avanti indietro)
- 3) SOTOUKE (avanti indietro)
- 4) OIZUKI (avanti indietro)
- 5) GYAKUZUKI (avanti indietro)
- 6) MAGERI (andata ritorno)
- 7) YOKOGERI (con spostamenti laterali in kibadachi)

KATA:

TAIKYOKU SHODAN

KUMITE:

GOHON KUMITE

SANBON KUMITE (per 7° Kyu)



DA 7° KYU (CINTURA GIALLA)	A 5°/6° KYU (CINTURA ARANCIO)	
-------------------------------	----------------------------------	---

Permanenza richiesta:

da 7° Kyu a 6° Kyu 4 mesi

da 6° Kyu a 5° Kyu 4 mesi

KIHON:

- 1) OIZUKI (avanzando indietro)
- 2) GEDANBARAI GYAKUZUKI (avanzando indietro)
- 3) AGEUKE GYAKUZUKI (avanzando indietro)
- 4) SOTOUKE GYAKUZUKI (avanzando indietro)
- 5) SHUTOUKE (Kokutsudachi avanzando indietro)
- 6) MAGERI (andata ritorno)
- 7) YOKOGERI KEAGE (kibadachi tre passi)
- 8) YOKOGERI KEKOMI (kibadachi tre passi)
- 9) MAWASHIGERI (andata ritorno)


KATA:

HEIAN SHODAN

KUMITE:

KHION IPPON KUMITE (2 jodan, 2 chudan)



DA 5° KYU (CINTURA ARANCIO)	4°/3° KYU (CINTURA VERDE)	
--------------------------------	------------------------------	---

Permanenza richiesta:

da 7° Kyu a 6° Kyu 4 mesi

da 6° Kyu a 5° Kyu 4 mesi

KHION:

- | | |
|--------------------------|--|
| 1) SANBONZUKI | (5 passi avanti) |
| 2) AGEUKE GYAKUZUKI | (5 passi indietro) |
| 3) SOTOUKE GYAKUZUKI | (5 passi indietro) |
| 4) GENDANBARAI GYAKUZUKI | (5passi avanti) |
| 5) SHUTOUKE | (kokutsudachi 5 passi avanti e indietro) |
| 6) MAGERI | (5 passi avanti) |
| 7) MAWASHIGERI | (5 passi avanti) |
| 8) YOKOGERI KEAGE | (3 passi avanti e indietro in kibadachi) |
| 9) YOKOGERI KEKOMI | (3 passi avanti e indietro in kibadachi) |

KATA:

HEIAN SHODAN – NIDAN

HEIAN SHODAN – NIDAN – SANDAN (per 3° Kyu)

KUMITE:

KHION IPPPON KUMITE (Jyodan Chudan Maegeri Yokogeri Mawashigeri)



DA 3° KYU (CINTURA VERDE)	A 2° KYU (CINTURA BLU)	
------------------------------	---------------------------	--

Permanenza richiesta: 6 mesi

KHION:

- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 1) SANBONZUKI | (5 passi avanti) |
| 2) AGEUKE GYAKUZUKI | (5 passi indietro) |
| 3) UCHIUKE GYAKUZUKI | (5 passi avanti) |
| 4) SOTOUKE GYAKUZUKI | (5 passi indietro) |
| 5) GEDANBARAI GYAKUZUKI | (5 passi avanti) |
| 6) SHUTOUKE NUKITE | (5 passi indietro) |
| 7) MAGERI | (5 passi avanti) |
| 8) MAWASHIGERI | (5 passi avanti) |
| 9) MAGERI – MAWASHIGERI | (cambiando gamba) |
| 10) YOKOGERI KEAGE | (spostamenti laterali Kibadachi) |
| 11) YOKOGERI KEKOMI | (spostamenti laterali Kibadachi) |
| 12) USHIROGERI GYAKUZUKI | |
| 13) MAGERI USHIROGERI YOKOGERI | (Heisokudachi) |


KATA:

HEIAN YODAN - HEIAN GODAN

KUMITE:

JIYU IPPON KUMITE ((Jyodan Chudan Maegeri Mawashigeri))



DA 2° KYU (CINTURA BLU)	A 1° KYU (CINTURA MARRONE)	
----------------------------	-------------------------------	---

Permanenza richiesta: 6 mesi

KHION:

1. SANBONZUKI (5 passi avanzando)
2. Indietreggiando
 - AGEUKE GYAKUZUKY
 - UCHIUKE KIZAMIZUKI GYAKUZUKI
 - SOTOUKE YOKOJATE URAKENUCHI GYAKUZUKI
 - GEDANBARADI URAKENUCHI GYAKUZUKI
 - SHUTOUKE KIZAMIGERI NUKITE
3. MAGERI (5 passi avanti)
4. MAWASHIGERI (5 passi avanti)
5. YOKOGERI KEAGE (3 passi spostamenti laterali)
6. MAGERI YOKOGERI (cambiando gamba)
7. MAWASHIGERI YOKOGERI (cambiando gamba)
8. GYAKUZUKY USHIROGERI GYAKOZUKI

KATA:

TEKKI SHODAN – BASSAIDAI

KUMITE:

JIYU IPPON (Jodan Chudan Maegeri Mawashigeri Ushirogeri Yokogeri)

JIYU KUMITE (Libero)



DA 1° KYU (CINTURA MARRONE)	A 1° DAN (CINTURA NERA)	
--------------------------------	----------------------------	--

Permanenza richiesta : 12 mesi

KHION:

1. SANBONZUKI (5 passi avanti)
2. Indietreggiando:
 - AGEUKE GYAKUZUKY
 - UCHIUKE KIZAMIZUKI GYAKUZUKI
 - SOTOUKE YOKOJATE URAKENUCHI GYAKUZUKI
 - GEDANBARADI URAKENUCHI GYAKUZUKI
 - SHUTOUKE KIZAMIGERI NUKITE
3. YOKOGERI KEAGE/KEKOMI (S.G. spostamento laterale)
4. Avanzando: (4 passi)
 - MAEGERI JUNZUKI GYAKUZUKI
 - YOKOGERI KEKOMI URAKENUCHI GYAKUZUKI
 - MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI
 - USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI
5. Combinazione
MAEGERI YOKOGERI (cambiando gamba)
GENDANBARAI GYAKUZUKI (indietro)
MAWASHIGERI YOKOGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI (avanzando)
6. MAEGERI YOKOGERI USHIROGERI (zenkutsudachi sul posto 3 direzioni)

KATA:

BASSAIDAI - KANKUDAI - JION (uno a scelta del candidato)
HEIAN 1,2,3,4,5 – TEKKI SHODAN (a scelta della commissione)

KUMITE:

- JIYU IPPON (Jodan Chudan Maegeri Yokogeri Mawashigeri Ushirogeri)
- JIYU KUMITE (Libero)

N.B.: Tutte le tecniche del khion vanno allenate sia con partenza sinistra che destra

Legenda:

S.G. Stessa gamba

S.B. Stesso braccio



DA 1° DAN	A 2° DAN	
-----------	----------	--

Permanenza richiesta: 2 anni

1. Avanti:

KIZAMIZUKI OIZUKI TSUGIASCHI GYAKUZUKI (avanzando 3 volte)

2. Indietro:

- AGEUKE SOTOUKE (S.B.) GYAKUZUKI
- SOTOUKE GEDANBARAI (S.B.) URAKENUCHI GYAKUZUKI
- GEDANBARAI UCHIUKE (S.B.) KIZAMIZUKI GYAKUZUKI

3. YOKOGERI KEAGE KEKOMI (S.G.) 3 VOLTE IN POSIZIONE KIBADACHI

4. KIZAMI MAEGERI – MAEGERI KIZAMIZUKI GYAKUZUKI
KIZAMI MAWASHIGERI – MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI
KIZAMI MAEGERI – USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI

5. KIZAMI MAEGERI MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI (avanti)
GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI (indietro)
MAWASHIGERI (ritorno) URAKEN GYAKUZUKI
USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI (avanzando)
TSUGIASCHI MAEASCHI MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI

6. SHIHO UKE KIME (4 direzioni)

KATA:

- Jitte – Enpi - Hangetsu (uno a scelta del candidato)
- Un kata a scelta della Commissione tra quelli previsti per il conseguimento del 1° dan

KUMITE:




JIYU KUMITE

N.B.: Tutte le tecniche del khion vanno allenate sia con partenza sinistra che destra

Legenda:

S.G. Stessa gamba

S.B. Stesso braccio

	A.S.D. KARATE SANREMO	
DA 2° DAN	A 3° DAN	

Permanenza richiesta: 3 anni

KHION

1. SHIHOZUKI (kamae guardia libera) CON OIZUKI E GYAKUZUKI (Oizuki, tsugiashi gyakuzuki, yoriaschi gyakuzuki, oikomi gyakuzuki)
Oppure misto in quattro direzioni
2. HACHIJDACHI INDIETRO GEDANBARAI (Kibadachi) con spostamento laterale
YOKOGERI KEAGE (Kibadachi)
(indietro) GEDANBARAI GYAKUZUKI (Zenkutsudachi)
TSUGIASCHI MAEASHI YOKOGERI KEKOMI URAKENUCHI GYAKUZUKI
3. KIZAMIZUKI MAEGERI OIZUKI
(indietro) SOTOUKE GEDANBARAI (S.B.) URAKENUCHI GYAKUZUKI
MAWASHIGERI TSUGIASCHI GYAKUZUKI
4. TSUGIASCHI GYAKUZUKI MAEASHI MAWASHIGERI GYAKUZUKI
URAKENUCHI
MAWASHIGERI URAMAWASHIGERI (S.G.) URAKENUCHI GYAKUZUKI
5. MAEGERI MAWASHIGERI (S.G.) GYAKUZUKI URAKENUCHI
(indietro) KIZAMIZUKI GYAKUZUKI USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI
MAWASHIGERI GYAKUZUKI
6. MAEASHI MAEGERI (oppure MAWASHIGERI) KIZAMIZUKI GYAKUZUKI
MAEASHI MAWASHIGERI MAEGERI MAWASHIGERI (S.G.) GYAKUZUKI
TSUGIASCHI URAMAWASHIGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI
7. SHIHOGERI (Shizentai)

KATA:

GANKAKU – BASSAISHO – KANKUSHO (uno a scelta del candidato)

KUMITE:

JIYU KUMITE

TOKUI WAZA:

- TECNICA DI ATTACCO
- TECNICA DI DIFESA
- TECNICA DI DEASHIBARAI

N.B.: Tutte le tecniche del khion vanno allenate sia con partenza sinistra che destra

Legenda:

S.G. Stessa gamba

S.B. Stesso braccio



DA 3° DAN	A 4° DAN	
-----------	----------	--

Permanenza richiesta: 4 anni

1. SHIHO TATESHUTOUKE GYAKUZUKI
2. MAEGERI YOKOGERI USHIROGERI MAWASHIGERI URAMAWASHIGERI (Shizentai)
3. GYAKUZUKY KIZAMIZUKI OIZUKI URAKENUCHI (S.B.)
4. KIZAMIZUKI MAEGERI JUNZUKI GYAKUZUKI
5. MAEASHI YOKOGERI KEKOMI –OIKOMI GYAKUZUKI URAKENUCHI GYAKUZUKI MAEASHI URAMAWASHIGERI (MAWASHIGERI)
6. USHIROGERI URAMAWASHIGERI (S.G.) OIZUKI GYAKUZUKI (Oppure USHIROGERI YOKOGERI (S.G.) OIZUKI)

KATA:

- NIJUSHIHO –SOCHIN – UNSU (uno a scelta del candidato)
- UN KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE TRA QUELLI PER IL CONSEGUIMENTO DEL 3° DAN

KUMITE:

JYU KUMITE

TOKUI WAZA:



- TECNICA DI ATTACCO
- TECNICA DI DIFESA
- TECNICA DI DEAI
- TECNICA DI PROIEZIONE


N.B.: Tutte le tecniche del khion vanno allenate sia con partenza sinistra che destra

Legenda:

S.G. Stessa gamba

S.B. Stesso braccio

	A.S.D. KARATE SANREMO	
--	-----------------------	--

DA 4° DAN	A 5° DAN	
-----------	----------	--

Permanenza richiesta: 5 anni

1. TESI SUL KARATE.DO
2. TOKUI WAZA:
 - ATTACCO
 - DIFESA
 - DEAI
 - ASHIBARAI
 - PROIEZIONE
3. JIYU KUMITE
4. TOKUI KATA
5. UN KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE TRA QUELLI PER IL CONSEGUIMENTO DEL 4° DAN

N.B.: Tutte le tecniche del khion vanno allenate sia con partenza sinistra che destra

Legenda:

S.G. Stessa gamba

S.B. Stesso braccio