



PROGRESSIONE dal 9° al 8° Kyu Cintura Gialla

-Abilità motorie:

-saltelli, slalom, ostacoli, capriole, passo strisciato

-Kihon:

Sonoba Kihon

- tzuki jo-chu- mae geri- gedan barai- age uke soto uke
da posizione heicho dachi

Idoh Kihon

- Spostamento ava-ind. dx-sx posizione zenkutzu dachi
Tutte le tecniche del “sonoba kihon” oltre a giaku tzuki
eseguite con spostamento ava-ind e dx-sx cinque passi

-Kata:

- Taikioku shodan

-Kumite:

- Gohon kumite jo-chu-mae geri



PROGRESSIONE dal 8° al 7° Kyu Cintura Gialla

-Kihon:

Sonoba Kihon

- tzuki jo-chu- mae geri- gedan barai- age uke soto uke
uraken uchi da posizione zenktzu dachi –shuto uke
posizione kokutzu dachi

Idoh Kihon:

- Spostamento ava-ind. dx-sx posizione zenkutzu dachi
- Tutte le tecniche del “sonoba kihon” oltre a giaku tzuki
eseguite con spostamento ava-ind e dx-sx cinque passi
- Spostamento ava-ind dx-sx posizione kokutzu dachi
- Shuto uke con spostamento ava-ind e dx-sx eseguite
cinque passi

Kata:

- Taikioku shodan
- Heian Shodan

Kumite:

- Gohon kumite jo-chu-mae geri
- Sanbon idem



PROGRESSIONE dal 7° al 6° Kyu Cintura Arancio

-Abilità motorie: riportare per tutti i livelli successivi

- saltelli, slalom, ostacoli, capriole, passo strisciato
- simulazione combattimento a coppie con contatto mano-mano mano-ginocchio

-Kihon:

Sonoba Kihon

- tzuki jo-chu- mae geri- gedan barai- age uke soto uke
- Shuto uke da posizione heicho dachi

Idoh Kihon:

- Spostamento ava-ind. dx-sx posizione zenkutzu dachi
- Tutte le tecniche del “sonoba kihon” oltre a giaku tzuki
- eseguite con spostamento ava-ind e dx-sx cinque passi
- Spostamento ava-ind dx-sx posizione kokutzu dachi
- Shuto uke con spostamento ava-ind e dx-sx eseguite cinque passi

Kata:

- Taikioku shodan
- Heian Shodan
- Bunkai di taikioku shodan

Kumite:

- Gohon kumite jo-chu-mae geri
- Sanbon kumite idem



PROGRESSIONE dal 6° al 5° Kyu Cintura Arancio

-Kihon

Sonoba Kihon

age uke- soto uke uraken uchi tutte le parate con
contrattacco giaku tzuki in posizione zenktzu dachi –shuto
uke -nukite posizione kokutzu/zenktzu dachi -yoko geri
kekomi posizione kiba dachi

Idoh Kihon:

- Spostamento ava-ind. dx-sx posizione zenkutzu dachi
- Tutte le tecniche del “sonoba kihon” oltre a giaku tzuki eseguite con spostamento ava-ind e dx-sx cinque passi
- Spostamento ava-ind dx-sx posizione kokutzu dachi
- Shuto uke/ nukite con spostamento ava-ind e dx-sx eseguite cinque passi
- Yoko geri kekomi chudan in kiba dachi

Kata:

- Taikioku shodan -Heian Shodan
- Heian nidan -Bunkai di heian shodan

Kumite:

- Gohon kumite jo-chu- mae-yoko-mawashi geri
- Sanbon kumite idem
- Kihon ippon kumite idem



PROGRESSIONE dal 5° al 4° Kyu Cintura Verde

-Kihon:

Sonoba Kihon

- tzuki jo-chu- mae geri- mawashi geri- gedan barai- age uke- soto uke- uchi uke- uraken uchi tutte le parate con contrattacco giaku tzuki in posizione zenktzu dachi –shuto uke -nukite posizione kokutzu/zenktzu dachi -yoko geri kekomi posizione kiba dachi

Idoh Kihon:

- Spostamento ava-ind. dx-sx posizione zenkutzu dachi
- Tutte le tecniche del “sonoba kihon” oltre a giaku tzuki eseguite con spostamento ava-ind e dx-sx cinque passi
- Spostamento ava-ind dx-sx posizione kokutzu dachi
- Shuto uke/ nukite con spostamento ava-ind e dx-sx eseguite cinque passi
- Yoko geri kekomi chudan in kiba dachi

Kata:

- Taikioku shodan -Heian Shodan
- Heian nidan -Heian sandan
- Bunkai di Heian nidan

Kumite:

- Gohon kumite jo-chu- mae-yoko-mawashi geri
- Sanbon kumite idem
- Kihon ippon kumite idem



PROGRESSIONE dal 4° al 3° Kyu Cintura Verde

-Kihon: Sonoba Kihon

- tzuki jo-chu- rentzuki- sanbon tzuki mae geri- mawashi geri- ushiro geri- gedan barai- age uke- soto uke- shuto uchi- uchi uke- uraken uchi tutte le parate con contrattacco giaku tzuki in posizione zenktzu dachi –shuto uke - nukite posizione kokutzu/zenktzu dachi -yoko geri kekomi posizione kiba dachi

Idoh Kihon:

- Spostamento ava-ind. dx-sx posizione zenkutzu dachi
- Tutte le tecniche del “sonoba kihon” oltre a giaku tzuki eseguite con spostamento ava-ind e dx-sx cinque passi
- Spostamento ava-ind dx-sx posizione kokutzu dachi
- Shuto uke/ nukite con spostamento ava-ind e dx-sx eseguite cinque passi
- Yoko geri kekomi chudan in kiba dachi
- Gedan barai-shuto uchi in zekutzu dachi

Kata:

- Taikioku shodan – Heian Shodan
- Heian nidan – Heian sandan
- Heian yondan -Bunkai di Heian sandan

Kumite:

- Gohon kumite jo-chu- mae-yoko-mawashi geri
- Sanbon kumite idem
- Kihon ippon kumite idem
- Jiu ippon kumite idem



PROGRESSIONE dal 3° al 2° Kyu Cintura Blu

-Kihon:

Sonoba Kihon

-tzuki jo-chu- rentzuki- sanbon tzuki- mae geri- mawashi geri- ushiro geri- gedan barai- age uke- soto uke- shuto uchi- uchi uke- uraken uchi tutte le parate con contrattacco giaku tzuki in posizione zenktzu dachi –shuto uke -nukite posizione kokutzu/zenktzu dachi -yoko geri kekomi posizione kiba dachi

Idoh Kihon:

- Spostamento ava-ind. dx-sx posizione zenkutzu dachi
- Tutte le tecniche del “sonoba kihon” oltre a giaku tzuki eseguite con spostamento ava-ind e dx-sx cinque passi
- Spostamento ava-ind dx-sx posizione kokutzu dachi
- Shuto uke/ nukite con spostamento ava-ind e dx-sx eseguite cinque passi
- Yoko geri kekomi chudan in kiba dachi
- Gedan barai-shuto uchi in zekutzu dachi

Kata: – Taikioku shodan

Heian Shodan

Heian nidan -Heian sandan

Heian yondan -Heian godan

Bunkai di Heian yondan

Kumite

- Gohon kumite jo-chu- mae-yoko-mawashigeri-
- Sanbon kumite idem
- Kihon ippon kumite idem oltre ushiro geri
- Jiu ippon kumite idem oltre ushiro geri



-Kihon:

Sonoba Kihon

-tzuki jo-chu- mae geri- mawashi geri- ushiro geri- gedan barai- age uke- soto uke- shuto uchi- uchi uke- uraken uchi tutte le parate con contrattacco giaku tzuki in posizione zenktzu dachi –shuto uke -nukite posizione kokutzu/zenktzu dachi -yoko geri kekomi posizione kiba dachi

Idoh Kihon:

- Tutto kihon livello 1° dan (vai a PROGRAMMA 1°Dan)

Kata:

- Taikioku shodan – Heian Shodan
- Heian nidan – Heian sandan
- Heian yondan – Heian godan
- Tekki shodan – Bassai dai
- Bunkai di Heian godan

Kumite:

- Gohon kumite jo-chu- mae-yoko-mawashi geri
- Sanbon kumite idem
- Kihon ippon kumite idem oltre ushiro geri
- Jiu ippon kumite idem oltre ushiro geri e varianti
- Combinazioni di kumite due tecniche e oltre