

空手道

REM BU KAN
RIVAROLO C.SE



PROGRAMMA D'ESAME

FEDERALE



ESAME DI PASSAGGIO DI KYU E DAN

La critica del risultato di esame

- A Stabilità ed equilibrio
- B Esecuzione dei movimenti in tutta la loro ampiezza
- C Esatta alternanza dei movimenti veloci e lenti
- D Uso della concentrazione e deconcentrazione muscolare
- E Uso delle anche
- F Direzione dello sguardo
- G Velocità di esecuzione
- H Kiai
- I Zanshin

Sistema di Punteggio

- O** 9 Punti
- .** 8 Punti
- /** 7 Punti
- V** 6 Punti

Promosso con un punteggio totale minimo di 23 punti

Legenda

- ← arretrare
- avanzare
- = fermo sul posto

9 KYU — Cintura Bianca (dopo 2 mesi di pratica)

KIHON

1 = Choku Zuki

2 = Ageuke

3 = Sotouke

4 = Gedanbarai

5 — Oizuki

6 — Ageuke

7 — Sotouke

8 — Gedanbarai

9 — Maegeri

10 — Mawatte = Gedanbarai
(da posizione **ZENKUTSU DACHI**)

FERMO SUL POSTO

(uchi hachiji dachi)

KUMITE

Gohon Kumite (Jodan)

(dopo 5 passi senza contrattacco)

KATA

Taikyoku Shodan

8 KYU – Cintura Mezza Gialla (dopo 3 mesi)

KIHON

- 1 – Oizuki
- 2 – Ageuke
- 3 – Sotouke
- 4 – Gedanbarai
- 5 – Gyakuzuki
- 6 = Ageuke = Gyakuzuki
- 7 = Sotouke = Gyakuzuki
- 8 – Maegeri (Chudan)
- 9 – Shuto Uke
- 10 – Gedanbarai = Tatemawasci Tetsui Uchi
(posizione Renoji Dachi)

KUMITE

Gohon Kumite

(Jōdan – Chudan) con contrattacco

KATA

Heian Shodan

7 KYU — Cintura Gialla (dopo 3 mesi)

KIHON

- 1 — Jodan Oizuki
- 2 — Ageuke = Gyakuzuki
- 3 — Sotouke = Gyakuzuki
- 4 — Gedanbarai = Gyakuzuki
- 5 — Uchiuke
- 6 — Shutouke
- 7 — Maegeri Jodan
- 8 — Yokogeri Keage (Da Kibadachi)
- 9 — Yokogeri Kekomi (Da Kibadachi)
- 10 = Uchiuke — Maegeri = Gyakuzuki
(Gyakuashi)

KUMITE

Gohon Kumite

(Jòdan – Chudan – Maegeri) con contrattacco

KATA

Heian Nidan

6 KYU – Cintura Arancio (dopo 3 mesi)

KIHON

- 1 – Jodan Oizuki = Chudan Gyakuzuki
- 2 – Ageuke = Gyakuzuki = Maegeri
- 3 – Sotouke = Giakuzuki = Maegeri
- 4 – Uchiuke = Gyakuzuki = Maegeri
- 5 – Gedanbarai = Gyakuzuki = Maegeri
- 6 – Shutouke
- 7 – Maegeri – Oizuki
- 8 – Yokogeri Keage (Da Kibadachi)
- 9 – Yokogeri Kekomi (Da Kibadachi)
- 10 – Fumikomi = Empiuke = Sokumen Jodanuraken
(Da Heisokudaci) (Kibadachi)

KUMITE

Sanbon Kumite

(Jòdan – Chudan – Maegeri) con contrattacco su Maegeri

KATA

Heian Sandan

5 KYU – Cintura Verde (dopo 3 mesi)

KIHON

- 1 ← Jodan Oizuki = Chudan Gyakuzuki
- 2 ← Ageuke = Gyakuzuki – Maegeri
- 3 ← Sotouke = Giakuzuki – Maegeri
- 4 ← Uchiuke = Gyakuzuki – Maegeri
- 5 ← Gedanbarai = Gyakuzuki – Maegeri
- 6 – Chudan Moroteuke = Gyakuzuki
(Kokutsudachi)
- 7 – Shutouke = Nukite
- 8 – Yokogeri Keage (Da Zenkutsu Dachi)
- 9 – Yokogeri Kekomi (Da Zenkutsu Dachi)
- 10 – Rengeri (Chudan – Jodan)

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

(Jodan – Chudan – Maegeri) Attacca la destra e la sinistra

KATA

Heian Yondan

4 KYU — Cintura Blu (dopo 3 mesi)

KIHON

- 1 — Sanbonzuki
- 2 ← Uchiuke = Kizamizuki — Oizuki
- 3 ← Ageuke = Yoko Empi — Gyakuzuki
(kibadachi) (180°)
- 4 ← Sotouke — Maegeri = Gyakuzuki
- 5 ← Jodan Gyakuzuki — Chudan Gyakuzuki
- 6 ← Gedanbarai = Mae Enpi
(Gykuashi)
- 7 — Shutouke = Kizamigeri = Gyakuzuki
- 8 — Maegeri — Yokogeri Kekomi
- 9 — Mawashigeri
- 10 — Gedan Juji Uke = Jodan Uraken = Gyakuzuki

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (kamae-te) con cambio di gamba

Jodan , Chudan , Maegeri , Yokogeri , Mawashigeri

Combattimento fondamentale a un colpo con i contendenti entrambi in guardia libera.

REGOLAMENTO

- a) Saluto da 3 metri e avanzando guardia libera per entrambi i contendenti.
- b) Il contendente che attacca è libero di scegliere il lato della tecnica (es.dx o sx Jodan oi zuki)
SE DI DESTRA DOVRA' DICHIARARLA DALLA GUARDIA SINISTRA E VICEVERSA
- c) le guardie dovranno sempre essere opposte (speculari)
- d) Se, si dichiara la tecnica l'eventuale difensore si trova nella stessa guardia dell'attaccante,quest'ultimo dovrà aspettare che cambi guardia e, senza più dichiarare dopo almeno 3 secondi potrà attaccare effettuando un lungo e preciso passo ed evitando lo scivolamento del corpo (Tsuki ashi) in avanti (o indietro per il difensore)

KATA

Heian Godan - Tekki Shodan

3 KYU — Cintura Marrone (dopo 3 mesi)

KIHON

- 1 — Sanbonzuki — Oizuki
- 2 ← Ageuke = Gedambarai — Oizuki
(stessa mano)
- 3 ← Sotouke = Uraken = Gyakuzuki
(stesso braccio)
- 4 ← Uchiuke = Kizamizuki — Sotouke = Ageuke = Gyakuzuki
(stesso braccio) (stesso braccio)
- 5 ← Shutouke — Maegeri = Gedanbarai = Jodan Chokuzui
(Gyakuashi)
- 6 — Maegeri — Mawashigeri
- 7 — Maegeri = Yokogeri Kekomi (stessa gamba)
- 8 — Maegeri = Mawashigeri (stessa gamba)
- 9 ← Gedanbarai = Ageuke = Cho kuzuki
(Gyakuashi)
- 10 = Shi Ho Gyakuzuki

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (da 14 anni) senza cambio di gamba

Kihon Ippon Kumite (fino a 13 anni) kamae-te con cambio di gamba

(Jodan , Chudan , Maegeri , Yokogeri , Mawashigeri)

KATA

Bassai Dai

Tekki Shodan

Uno degli Heian

2 KYU — Cintura Marrone (dopo 4 mesi)

KIHON

1 ← Sanbonzuki — Maegeri = Gyakuzuki

2 ← Uchiuke = Uchiuke — Mawashigeri = Uraken = Gyakuzuki
(Gyakuashi)

3 ← Ageuke = Gedannagashiuke = Mae Empi
(Gyakuashi) (uchi) (Gyakuashi)

4 ← Sotouke = Kizamigeri — Oizuki
(Kokutsudachi)

5 — Oizuki ← Tateshuto = Mikazukigeri
(Zenkutsudachi)

6 — Ushirogeri

7 — Maegeri = Yokogeri = Gyakuzuki
(stessa gamba)

8 — Maegeri = Mawashigeri = Gyakuzuki
(stessa gamba)

9 — Mawashigeri — Mawashigeri = Gyakuzuki
(Chudan) (Jodan)

10 = Shi Hò Uchiuke = Gyakuzuki

KUMITE

Jiyu Kumite (da 14 anni) senza cambio di gamba

Kihon Ippon Kumite (fino a 13 anni) kamae-te con cambio di gamba

(Jodan , Chudan , Maegeri , Yokogeri , Mawashigeri)

KATA

Jion

Bassai Dai

Uno degli Heian

1 KYU — Cintura Marrone (dopo 6 mesi)

KIHON

- 1 — Oizuki ← Shutouke = Kizamigeri = Ageuke = Gyakuzuki
(Kokutsudachi)
- 2 ← Kizamizuki = Sotouke — Gyakuzuki — Mawashigeri
(Gyakuashi)
- 3 ← Jodan Uraken = Uchiuke — Maegeri
(Gyakuashi)
- 4 ← Ageuke = Jòdan Haito — Yokogeri Kekomi — Ushirogeri
(Gyakuashi)
= Gyakuzuki
- 5 — Maegeri = Uraken ← Gedambarai = Chudan Nukite
(Gyakuashi)
- 6 — Jodan Maegeri — Gedan Kekomi = Uchiuke — Mawashigeri
- 7 — Shutouke (180°)
(Avanzando in senso orario e antiorario) (Indietreggiando in senso orario e antiorario)
- 8 = Maegeri = Yokogeri = Ushirogeri (stessa gamba)
- 9 = Shiho Tate Empi e Mae Empi
- 10 = Kime Waza (controllo del pugno)

KUMITE

Jiyu Kumite (da 14 anni) senza cambio di gamba

Kihon Ippon Kumite (fino a 13 anni) kamae-te con cambio di gamba

(Jodan , Chudan , Maegeri , Yokogeri , Mawashigeri)

KATA

Kanku Dai

Jion

Uno degli Heian

1 DAN – Cintura Nera (dopo 1 anno)

KIHON

- 1 – Teisho ← Ageuke = Jodan Haito = Mae Empi
(Gyakuashi)
- 2 – Keitouke = Otoshienpi – Sotouke = Jodan Uraken
(Sochindachi) (Gyakuashi)
- 3 ← Kakiwake Uke – Yamazuki – Hizageri = Tate Enpi
- 4 = Kirikaeshi = Chokuzuki
(Sochindachi)

SPIEGAZIONE:

Kamaete (guardia libera)

Nel caso la guardia fosse sinistra, il braccio sinistro va proteso in avanti orizzontale e leggermente piegato col pugno chiuso.

Durante e dopo il Kirikaeshi = Chokuzuki (scambio dei piedi sul posto e pugno diretto) il braccio sinistro deve rimanere proteso in avanti.

- 5 ← Jodan Kakuto Uke = Chudantetsui – Gedan Kekomi
(stessa mano)
= Jodan Nihon Nukite
- 6 ← Uchiuke – Ushirogeri = Jodan Sokumenhaitouke = Kagizuki
(kibadachi)
- 7 – Yokogeri Kekomi = Maegeri
- 8 = Kizamigeri = Kizamizuki = Maegeri = Gyakuzuki
- 9 = Shiho Sotouke = Gyakuzuki
- 10 = Kime Waza (controllo del pugno)

KUMITE

Jiyu Kumite

KATA

Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Enpi

2 DAN – Cintura nera (dopo 2 anni)

KIHON

- 1 = Jodan Kosauke = Kizamigeri = Sokumentetsui
(Kibadaki)
= Uchiuke = Maegeri = Chokuzuki
(Gyakuashi)
- 2 ← Moroteuke = Kizamizuki = Gyakuzuki — Shutouke = Gyakuzuki
(Zenkutsu) (Kotutsu) (kokutsudachi) (Zenkutsu) (Kokutsu)
- 3 — Jodan Oizuki = Gedanbarai = Mae Enpi — Gedan Kosauke
(Gyakuashi)
= Uchi Shutouchi = Mawashi Zuki
(Gyakuashi)
- 4 — Ashibarai = Kizami Mawashigeri = Gyakuzuki — Yokogeri Kekomi
(stessa gamba) (Sochindachi)
= Ageuke = Gyakuzuki
(Kokutsudachi)
- 5 — Jodan Oizuki = Sotouke = Jodan Haito — Mawashigeri = Maegeri
(Kokutsudachi Gyakuashi)
= Chudan Tateshoutouke = Ageuke — Yoko Empi
(Kokutsudachi Gyakuashi) (Kokutsudachi) (Kibadachi)

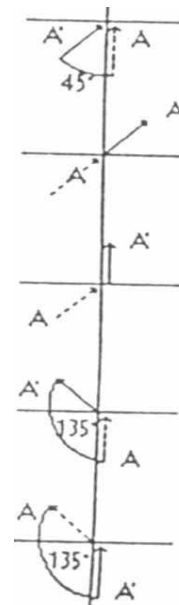
6
(1) S - Gedan Nagashi Uke *PARTENZA DA A IN GUARDIA*
D - Haito *SINISTRA ARRIVO IN A'*

(2) D - Maegeri
S - Uchiuke
D - Chorozuki

(3) S - Uraken
D - Maegeri
D - Gyakuzuki

(4) D - Ushiro Mawashi (135°)
S - Urazuki

(5) S - Moroteuke (135°) Kokutsu
D - Gyakuzuki



KUMITE : Jiyu Kumite

KATA: Tekki Nidan, Hangetu, Bassai Sho, Kanku Sho,
Sochin, Nijyu Shi Ho

3 DAN – Cintura nera (dopo 3 anni)

KIHON

1 Combinazione con almeno 30 tecniche

KUMITE

1 Gohon Kumite

2 Kihon Ippon Kumite

3 Jiyu Ippon Kumite

4 Jiyu Kumite



SPIEGAZIONE

KATA

Tekki Sandan

Jitte

Chinte

Meikyo

Jiin

Gankaku

Tesi scritta sulle tecniche e colloquio

4 DAN – Cintura nera (dopo 4 anni)

KIHON

Tecnica preferita

KUMITE

Applicazione della tecnica preferita

KATA

WANKAN

UNSU

GOJYU SHI HO DAI

GOJYU SHI HO SHO

Tesi scritta sul Kihon, Kata, Kumite e colloquio

5 DAN – Cintura nera (dopo 5 anni)

TESI ORGANIZZAZIONE

6 DAN – Cintura nera

TESI KARATEDO