

## *I PROGRAMMI D'ESAME DELLA A.S.D SHURI-TE*



**Cintura Bianca**

**9 ° Kiu**

(dopo 2 mesi di pratica)

### **KIHON Posizioni osservate: Zenkutsudachi**

- |                        |   |  |
|------------------------|---|--|
| 1) Oizuki              | } | Fermo sul posto per 3 volte                                    |
| 2) Ageuke              |   |  |
| 3) Sotouke             |   |  |
| 4) Gedanbarai          |   |  |
| 5) ⇨ Oizuki            | } | Da Zenkutsudachi<br>avanzando e indietreggiando per 3<br>volte |
| 6) ⇨ Ageuke            |   |  |
| 7) ⇨ Sotouke           |   |  |
| 8) ⇨ Maegeri (chudan)  |   |  |
| 9) ⇨ Gedanbarai        |   |  |
| 10) Mawatte Gedanbarai |   |  |

**KUMITE : Gohon Kumite  
jodan**

**KATA: Taikyoku Shodan**



## **Cintura Bianca**

### **8° Kiu**

(dopo quattro mesi di pratica)

## **KIHON Posizioni osservate: Zenkutsudachi Kokutsudachi**

Da zenkutsudachi avanzando e indietreggiando per 3 volte

- 1) ⇨ Oizuki
- 2) ⇨ Ageuke
- 3) ⇨ Sotouke
- 4) ⇨ Gedanbarai
- 5) ⇨ Gyakuzuki
- 6) ⇨ Ageuke = Giakuzuki
- 7) ⇨ Sotouke = Giakuzuki
- 8) ⇨ Gedanbarai = Giakuzuki
- 9) ⇨ Maegeri (chudan)
- 10) ⇨ Shuto Uke (da Kokutsudachi)

## **KUMITE :**

**Gohon Kumite**

**(Jodan /Chudan )**

## **KATA:**

**Taikyokusodan**

**Heian Sodan**



## **Cintura Gialla**

**7° Kiu**

(dopo 4 mesi di pratica)

### **KIHON Posizioni osservate:(Zenkutsudachi, Kokutsudachi, Kibadachi)**

Da zenkutsudachi avanzando e indietreggiando per 3 volte

- 1) ⇨ Jodan Oizuki = Chudan Giakuzuki
- 2) ⇨ Ageuke = Giakuzuki
- 3) ⇨ Sotouke = Giakuzuki
- 4) ⇨ Gedanbarai = Giakuzuki
- 5) ⇨ Uchiuke = Giakuzuki
- 6) ⇨ Shutouke = Nukitè  
Kokutsudachi      zenkutsudachi
- 7) ⇨ Maegeri
- 8) ⇨ Yokogeri Keage (Da Kibadachi)
- 9) ⇨ Yokogeri Kekomi (Da Kibadachi)
- 10)⇨ Mawashigeri

### **KUMITE:**

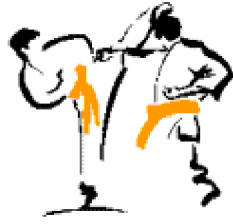
**Gohon Kumite**

**(Jodan /Chudan / Maegeri)**

### **KATA:**

**Heian Shodan**

**Heian Nidan**



## Cintura Arancio

### 6° Kiu

(dopo 4 mesi di pratica)

**KIHON: Posizioni osservate:( Zenkutsudachi, Kokutsudachi, Kibadachi)**

Da zenkutsudachi avanzando e indietreggiando per 3 volte

- 1) ⇔ Jodan Oizuki = chudan Gyakuzuki = chudan Oizuki
- 2) ⇔ Ageuke = Giakuzuki = Maegeri
- 3) ⇔ Sotouke = Giakuzuki = Maegeri
- 4) ⇔ Uchiuke = Giakuzuki = Maegeri
- 5) ⇔ Gedanbarai = Gyakuzuki = Maegeri
- 6) ⇔ Shutouke = Nukitè  
Kokutsudachi      zenkutsudachi
- 7) ⇔ Maegeri ⇔ Oizuki
- 8) ⇔ Yokogeri Keage (Da Kibadachi)
- 9) ⇔ Yokogeri Kekomi (Da Kibadachi)
- 10) ⇔ Mawashigeri = Gyakuzuki

### **KUMITE:**

**Sambon Kumite**  
**(Jodan / Chudan)**

### **KATA:**

**Heian Shodan**  
**Heian Nidan**  
**Heian Sandan**



## Cintura Verde

### 5 Kiu

(dopo 4 mesi di pratica)

**KIHON: posizioni osservate:( Zenkutsudachi, Kokutsudachi, Kibadachi)**

Da zenkutsudachi avanzando e indietreggiando per 3 volte

- 1) ⇔ Jodan Oizuki = Gedanbarai = Uchiuke  
Giakuashi
- 2) ⇔ Ageuke = Giakuzuki ⇔ Maegeri
- 3) ⇔ Sotouke = Giakuzuki ⇔ Maegeri
- 4) ⇔ Uchiuke = Giakuzuki ⇔ Maegeri
- 5) ⇔ Gedanbarai = Gyakuzuki ⇔ Maegeri
- 6) ⇔ Shutouke = Nukite  
Kokutsudachi      Zenkutsudachi
- 7) ⇔ Maegeri ⇔ Oizuki
- 8) ⇔ Yokogeri Keage = Uraken(Da Zenkutsudachi)
- 9) ⇔ Yokogeri Kekomi = Uraken (Da Zenkutsudachi)
- 10) ⇔ Maegeri (chudan) ⇔ Maegeri(jodan) = Uraken

### **KUMITE:**

**Kihon Ippon Kumite  
(Jodan /Chudan/Maegeri)**

### **KATA:**

**Heian Nidan  
Heian Sandan  
Heian Yodan**



## 4° Kiu

### Cintura Blu

(dopo 4 mesi di pratica)

### **KIHON: Posizioni osservate:( Zenkutsudachi, Kokutsudachi, Kibadachi)**

Da zenkutsudachi avanzando e indietreggiando per 3 volte

- 1) ⇨ Sambonzuki
- 2) ⇨ Uchiuke = Kisamizuki = Giakuzuki ⇨ Maegeri
- 3) ⇨ Ageuke = Yoko Empi ⇨ Giakuzuki  
(Kibadachi) (180° da dietro)
- 4) ⇨ Sotouke = Kisamigeri = Giakuzuki
- 5) ⇨ Gedanbarai = Mae empi = Jodan Chokuzuki  
(Giakuashi)
- 6) ⇨ Shutouke = Nukite ⇨ Giakuzuki  
Da zenkutsudachi (180°)
- 7) ⇨ Maegeri ⇨ Mawashigeri = Uraken
- 8) ⇨ Yokogeri Keage = Uraken (Da Zenkutsudachi)
- 9) ⇨ Mawashigeri
- 10) ⇨ Maegeri (chudan) ⇨ Maegeri(jodan) = Uraken

### **KUMITE:**

**Kihon Ippon Kumite**  
**(Jodan /Chudan/Maegeri**  
**/Yokogeri/Mawashigeri/)**

### **KATA:**

**Heian Sandan**  
**Heian Yondan**  
**Heian Godan**



### 3° Kiu

#### Cintura marrone

(dopo 4 mesi di pratica)

#### **KIHON: posizioni osservate:( Zenkutsudachi, Kokutsudachi, Kibadachi)**

Da zenkutsudachi avanzando e indietreggiando per 3 volte

- 1) ⇔ Sambonzuki ⇔ Maegeri = Giakuzuki
- 2) ⇔ Ageuke = Gedanbarai ⇔ Oizuki  
( Stesso Braccio)
- 3) ⇔ Sotouke = Uraken = Giakuzuki  
(Stesso Braccio)
- 4) ⇔ Uchiuke =Kisamizuki ⇔Shutouke = Ageuke = Giakuzuki  
(Stesso Braccio) (Stesso Braccio)
- 5) ⇔ Shutouke ⇔ Maegeri = Gedanbarai = Jodan Chokuzuki  
(Giakuashi)
- 6) ⇔ Maegeri ⇔ Mawashigeri = Uraken = Giakuzuki
- 7) ⇔ Maegeri = Yokogeri Kekomi (Stessa Gamba)
- 8) ⇔ Maegeri = Mawashigeri (Stessa Gamba)
- 9) ⇔ Gedanbarai = Mae Empi = Jodan Chokuzuki = Giakuzuki  
(Giakuashi)
- 10) Shi Ho Giakuzuki

**KUMITE :**  
**Jiyu Kumite**

**KATA:**  
**Uno degli Heian**  
**Tekki Shodan**  
**Bassai Dai**



## 2Kiu

Cintura marrone

(dopo 6 mesi di pratica)

**KIHON: posizioni osservate:( Zenkutsudachi, Kokutsudachi, Kibadachi)**

Da zenkutsudachi avanzando e indietreggiando per 3 volte

- 1) ⇨ Sambonzuki ⇨ Maegeri = Giakuzuki
- 2) ⇨ Uchiuke = Uchiuke ⇨ Mawashigeri = Giakuzuki  
(Giakuashi)
- 3) ⇨ Ageuke = Gedan nagashiuke = Mae Empi  
(Giakuashi) (Giakuashi)
- 4) ⇨ Shutouke = Kisamigeri = Nukite = Uchi shuto uchi  
(Zenkuzudachi)
- 5) ⇨ Shutouke ⇨ Maegeri = Gedanbarai = Jodan Chokuzuki  
(Giakuashi)
- 6) ⇨ Ushirogeri
- 7) ⇨ Maegeri = Yokogeri Kekomi = Uraken = Giakuzuki  
(Stessa Gamba)
- 8) ⇨ Maegeri ⇨ Mawashigeri ⇨ Ushirogeri = Giakuzuki
- 9) ⇨ Ageuke = Jodan Haito ⇨ Mawashigeri ⇨ Ushirogeri
- 11) Shi Ho Uchiuke = Giakuzuki

**KUMITE :**  
**Jiyu Kumite**

**KATA:**  
**Jion**  
**Bassai Dai**  
**Uno Degli Heian**





## 1Kiu

### Cintura marrone

(dopo 8 mesi di pratica)

**KIHON: posizioni osservate:( Zenkutsudachi, Kokutsudachi, Kibadachi)**

Da zenkutsudachi avanzando e indietreggiando per 3 volte

- 1) ⇔ Jodan Kosauke = Kisamigeri = Uraken = Giakuzuki
- 2) ⇔ Uchiuke = Uchiuke ⇔ Mawashigeri = Giakuzuki  
(Giakuashi)
- 3) ⇔ Ageuke = Gedan nagashiuke = Mae Empi = Jodan Chokuzuki  
(Giakuashi) (Giakuashi)
- 4) ⇔ Shutouke = Kisamigeri = Nukite = Uchi shuto uchi  
(Zenkuzudachi)
- 5) ⇔ Shutouke ⇔ Maegeri = Gedanbarai = Jodan Chokuzuki  
(Giakuashi)
- 6) ⇔ Ushirogeri
- 7) ⇔ Maegeri Jodan = Maegeri Chudan = Uraken = Giakuzuki
- 8) ⇔ Maegeri = Mawashigeri = Giakuzuki  
(Stessa Gamba)
- 9) ⇔ Ageuke = Giakuzuki = Jodan Chokuzuki ⇔ Maegeri =  
Uraken = Giakuzuki
- 10) Shi Ho Tate Empi = Mae Empi
- 11) Kime Waza

**KUMITE :**

**Jiyu Kumite**

**KATA:**

**Kanku Dai**

**Jion**

**Bassai Dai**