

PROGRAMMA D'ESAME CINTURA NERA 1° DAN

KIHON

1° Tsuki & Keri

Kette Juntsuki
Kette Gyakutsuki
Kette Juntsuki Notsukkomi
Kette Gyakutsuki Notsukkomi
Tobikomitsuki
Nagashitsuki
Maegeri
Mawashigeri
Sokutogeri
Ushirogeri

2° Renraku Waza

Maegeri - Nagashitsuki - Gyakutsuki
Kizamitsuki - Zenshin Jodantsuki - Gyakutsuki - Surikomi Maegeri
Zenshin Haito Uchi - Uraken Uchi - Ushirogeri

KUMITE

1° Sanbon Kumite

Tutti

2° Ohyo Kumite

Ipponme, Nihonme, Sanbonme, Yonhonme

3° Kihon Kumite

Ipponme, Nihonme, Sanbonme, Yonhonme

4° Jiyu Kumite

KIHON

Pin an Nidan
Pin an Shodan
Pin an Sandan
Pin an Yondan
Pin an Godan
Kushanku
Naifanchi

È da considerarsi materia d'esame le conoscenza di ogni singola posizione assunta nella fase tecnica, sia come spiegazione teorica che come applicazione pratica.

PROGRAMMA D'ESAME CINTURA NERA 2° DAN

KIHON

1° Tsuki & Keri

Kette Juntsuki
Kette Gyakutsuki
Kette Junsuki Notsukkomi
Kette Gyakutsuki Notsukkomi
Tobikomitsuki
Nagashitsuki
Maegeri
Mawashigeri
Sokutogeri
Ushirogeri

2° Renraku Waza

Maegeri - Kizamitsuki - Gyakutsuki - Nagashitsuki
Zenshin Uraken Jodan - Gyakutsuki - Mawashigeri - Gyakutsuki
Surikomi Mawashigeri - Uraken Gyakutsuki - Sokuto - Gyakutsuki
Maegeri - Mawashigeri - Ushirogeri - Uraken - Gyakutsuki
Surikomi Deashibarai - Deashibarai - Ushirogeri - Uraken - Gyakutsuki

KUMITE

1° Sanbon Kumite

Tutti

2° Ohyo Kumite

Ipponme, Nihonme, Sanbonme, Yonhonme, Goohnme, Ropphonme

3° Kihon Kumite

Ipponme, Nihonme, Sanbonme, Yonhonme, Goohnme

4° Jiyu Kumite

KIHON

Pin an Nidan
Pin an Shodan
Pin an Sandan
Pin an Yondan
Pin an Godan
Kushanku
Naifanchi
Bassai

È da considerarsi materia d'esame le conoscenza di ogni singola posizione assunta nella fase tecnica, sia come spiegazione teorica che come applicazione pratica.

PROGRAMMA D'ESAME CINTURA NERA 3° DAN

KIHON

1° Tsuki & Keri

Kette Juntsuki
Kette Gyakutsuki
Kette Juntsuki Notsukkomi
Kette Gyakutsuki Notsukkomi
Tobikomitsuki
Nagashitsuki
Maegeri
Mawashigeri
Sokutogeri
Ushirogeri

2° Renraku Waza

Tre combinazioni personali a scelta con almeno cinque tecniche di attacco e difesa con annessa spiegazione teorica e applicazione pratica con Uke.

KUMITE

1° Sanbon Kumite

Tutti

2° Ohyo Kumite

Dal 1° al 8°

3° Kihon Kumite

Dal 1° al 8°

4° Jiyu Kumite

KIHON

Pin an Nidan
Pin an Shodan
Pin an Sandan
Pin an Yondan
Pin an Godan
Kushanku
Naifanchi
Bassai
Seishan

È da considerarsi materia d'esame la conoscenza di ogni singola posizione assunta nella fase tecnica, sia come spiegazione teorica che come applicazione pratica. Gli esaminandi sono tenuti ad avere almeno la conoscenza di base delle seguenti materie: Anatomia, Fisiologia, Traumatologia, Preparazione Atletica, Metodologia dell'Allenamento, Psicologia e Primo Pronto Soccorso.