

**Da 9° a 8° KYU: da bianca a gialla
(fikta 8°gialla-7° kyu gialla)**

Tempo di permanenza 4 mesi

- **Khion: con mawatte a comando, avanti e indietro 3 passi ripetere la stessa tecnica**
 1. Oi tzuki
 2. Yaku tzuki
 3. Gedan barai
 4. Uchi uke
 5. Soto uke
 6. Age uke
 7. Mae geri

Gohon kumite: a comando

jodan

chudan

- **Kata: a comando**

Taikyoku-shodan a comando

**Da 8° a 7° KYU: da gialla a gialla confermata
(fikta 8° gialla-7° kyu gialla)**

Tempo di permanenza 4 mesi

Khion: 3 passi avanti e indietro ripetendo la stessa tecnica

1. Oi-tzuki
2. Yaku tzuki
3. Gedan-barai+yaku-tzuki
4. Age-uke+yaku-tzuki
- 5.
6. Uchi-uke+yaku-tzuki
7. Soto-uke+yaku-tzuki
8. Mae geri
9. Yoko geri

sanbon kumite: _

jodan
chudan

- **Kata: _**

Taikyoku

**Da 7° a 6° KYU: da gialla confermata ad arancione
(fikta arancione 6° -arancio 5° kyu)**

Tempo di permanenza 4 mesi

Khion: 3 passi avanti e indietro ripetendo la stessa tecnica

1. San bon tzuki
2. Gedan-barai+yaku-tzuki
3. Age-uke+yaku-tzuki
4. Uchi-uke+yaku-tzuki
5. Soto-uke+yaku-tzuki
6. Shuto uke + yaku tzuki
7. Mae geri
8. Yoko geri kekomi da kiba dachi
9. Yoko geri keage da kiba dachi
10. Mawashi geri avanti-indietro

Khion ippon kumite:

1. jodan
2. Chudan
3. maegeri

Kata: senza comando

Heian Shodan

**Da 6° a 5° KYU: da cintura arancione ad arancione confermata
(fikta arancione 6°-arancione 5° kyu)**

Tempo di permanenza 4 mesi

Khion avanti-indietro

1. San bon tzuki
2. Gedan-barai+yaku-tzuki
3. Age-uke+yaku-tzuki
4. Uchi-uke+ yaku-tzuki
5. Soto-uke+yaku-tzuki
6. Shuto uke + yaku tzuki
7. Mae geri
8. Yoko geri kekomi da kiba dachi
9. Yoko geri keage da kiba dachi - indietro
10. Mawashi geri

• **Khion ippon kumite:** _

1. Jodan sx-dx
2. Chudan sx-dx
3. maegeri

• **Kata:** _

Heian Nidan

un kata avanti rispetto a programma federale

**Da 5° a 4° KYU: da arancione confermata a verde
(fikta verde 4°-verde 3° kyu)**

Tempo di permanenza 4 mesi

- **Khion :**

1. San bon tzuki (avanti)
2. Gedan-barai+yaku-tzuk (indietro)
3. Age-uke+yaku-tzuki (avanti)
4. Uchi-uke+ yaku-tzuki (indietro)
5. Soto-uke+yaku-tzuki (avanti)
6. Shuto uke + yakutzuki (indietro)
7. Mae geri (avanti-indietro)
8. Yoko geri kekomi da kiba dachi (avanti-indietro)
9. Yoko geri keage da kiba dachi (avanti-indietro)
10. Mawashi geri (avanti-indietro)

- **Khion ippon kumite:**

Jodan

Chudan

Mae geri

Yoko geri

Mawashi geri

- **Kata:**

Heian Sandan

un kata avanti rispetto a programma federale

**Da 4° a 3° KYU: da verde a : verde confermata
(fikta verde 4°-verde 3° kyu)**

Tempo di permanenza 4 mesi

**Khion: 3 passi avanti e indietro cambiando la tecnica.
I calci vanno ripetuti sia avanti che indietro**

1. San bon tzuki
2. Gedan-barai+yaku-tzuki+uraken uchi
3. Age-uke+yaku-tzuki+ uraken uchi
4. Uchi-uke+ yaku-tzuki + uraken uchi
5. Soto-uke+yaku-tzuki+uraken uchi
6. Shuto uke + nukite
7. Mae geri
8. Yoko geri kekomi da kiba dachi
9. Yoko geri keage da kiba dachi
10. Mawashi geri

- **Jiyu ippon kumite**

Jodan

Chudan

Mae geri

- **Kata**

Heian Yodan

kata avanti rispetto a programma federale

**Da 3° a 2° KYU: da verde confermata a blu
(fikta verde 3°-blu 2° kyu)**

Tempo di permanenza 4 mesi

**Khion: 3 passi avanti e indietro cambiando la tecnica
I calci vanno ripetuti sia avanti che indietro**

1. San bon tzuki
2. Gedan-barai+uraken uchi + yaku-tzuki
3. Age-uke+yaku-tzuki
4. Uchi-uke+ kizami tzuki + yaku-tzuki
5. Soto-uke+uraken uchi + yaku-tzuki
6. Shuto uke +kizami geri + nukite
7. Mae geri
8. Yoko geri kekomi da kiba dachi
9. Yoko geri keage da kiba dachi
10. Mawashi geri
11. Ushiro geri
12. Mae geri + mawashi geri cambiando gamba

- **Jiyu ippon kumite**

Jodan

Chudan

Mae geri

Mawashi geri

- **Kata**

Eian Godan

Il katà è lo stesso del programma federale

**Da 2° a 1° KYU: da blu a marrone
(fikta blu 2° blu- marrone 1° kyu)**

- **Khion**

1. Sanbonzuki (5 passi avanti)
2. ageuke gyakuzuki
3. uchiuke kizamizuki gyakuzuki
4. sotouke yokohijiate urakenuchi gyakuzuki
5. gedanbarai urakenuchi gyakuzuki
6. shutouke maegeri nukite
7. yokogeri keage/kekomi (s.g. con spostamento laterale)
8. maegeri junzuki gyakuzuki
9. yokogeri kekomi urakenuchi gyakuzuki
10. mawashigeri gyakuzuki urakenuchi
11. ushirogeri urakenuchi gyakuzuki

- **combinazione nidan henka**

maegeri yokogeri (cambiando gamba)
gedanbarai gyakuzuki (indietreggiando)
mawashigeri yokogeri urakenuchi gyakuzuki (avanzando)

- **Kumite**

jiyu ippon kumite (jodan chudan maegeri yokogeri mawashigeri ushirogeri)

jiyu kumite

- **Kata**

Tekki shodan- -Bassai dai