



世界極真会空手拳法本部道場

**WORLD KYOKUSHINKAI
KARATE FEDERATION**

**PROGRAMMA TECNICO
WORLD KYOKUSHIN ITALIA**

**A CURA DI
SAIKO SHIHANE. BEVILACQUA
VICE PRESIDENTE & DIR TECNICO
WORLD KYOKUSHIN ITALIA ASD**





	CINTURE Kyokushin Kai
BIANCA	
ARANCIO	10 Kyu
ARANCIO +	9 Kyu
BLU	8 Kyu
BLU +	7 Kyu
GIALLA	6 Kyu
GIALLA +	5 Kyu
VERDE	4 Kyu
VERDE +	3 Kyu
MARRONE	2 Kyu
MARRONE +	1 Kyu
NERA	1 DAN



DOPO LA CINTURA NERA INIZIA IL VERO PERCORSO ..



WHITE BELT - KOHAI (inesperto)

ORANGE - GAKUSEI (studente)

Training 8 mesi
10 KYU / 9 KYU

Dachi Yoi , Heisoku , Musubi dachi , Heiko Dachi , Hachiji dachi
Sanchin dachi - Zenkutsu dachi - Kiba dachi - Kokutsu dachi

Seiken Jodan (tsuki) , Chudan (tsuki)
Shita (tsuki) - Kagi (tsuki)
Morote tsuki

Uchi Hiji Uchi

Uke Jodan Uke - Soto Uke - Uchi Uke - Gedan Barai

Geri Hiza Geri - Mae Geri Chudan e Jodan
Mae Keage - Uchi Geri - Soto Geri - Kin geri

Kata **1. Taikyoku sono ICHI**
2. Taikyoku sono NI
3. Taikyoku sono SAN

4. PINAN SONO ICHI

Potenziamento

Adulti 25 Flessioni - 50 Addominali - 25 Squat - Cariola 2 vasche - Dorsali sbarra (2 serie)
Bambini 10 Flessioni - 15 Addominali - 10 Squat

Makiwara 20 Gyaku tsuki (migi , hidari)

Tameshiwari 1 TAVOLETTA

Kumite 2 KUMITE da 1 minuto

Teoria SIGNIFICATO della parola "KARATE"
SIGNIFICATO della parola "KYOKUSHIN-KAI"
Il NOME del fondatore del KYOKUSHINKAI



BLUE BELT

Training 4 mesi (8 KYU)

Dachi	Hanmi dachi - Shiko dachi - Fudo dachi
Uraken	Shomen uchi - Sayu uchi - Hizo uchi - Oroshi uchi
Seiken	Mawashi uchi - Agouchi - Tate tsuki (jodan, chudan)
Uke	Chudan Barai - Morote Uke - Shuto uke
Geri	Kansetsu Geri - Yoko Geri - Jodan Mawashi Chudan mawashi - Gedan mawashi - Shuko geri
Waza Kihon	<i>dachi tsuki uke geri hiji hiza nukite shuto shotei gedan-geri Ido-geiko Renraku Sabaki Baggu Kyori Sukimu Kappuru</i>
Kata	5. SOKUGI sono ICHI 6. SOKUGI sono NI 7. SOKUGI sono SAN 8. PINAN SONO NI

Potenziamento

<u>Adulti</u>	40 Flessioni - 60 Addominali - 40 Squat - Cariola 2 vasche +2 - Dorsali sbarra (3 serie)
<u>Bambini</u>	15 Flessioni - 25 Addominali - 15 Squat - Cariola 1 giro

Makiwara 30 Gyaku tsuki (migi, hidari)

Tameshiwari 2 TAVOLETTE
1 TAVOLETTA IN 2 DIREZIONI

Kumite 4 KUMITE da 1 minuto

Teoria SIGNIFICATO DI “DOJO” PRINCIPI dell’HONBU DOJO

- **RISPETTO**
- **DISCIPLINA**
- **DEDIZIONE**
- **IMPEGNO**
- **COSTANZA**
- **PERSEVERANZA**
- **METODO** = Tecnica = Movimento
- **EQUILIBRIO** = Baricentro = Stabilità
- **FORZA** = Impatto = Energia tangibile
- **ENERGIA** = **KI** = Forza Vitale
- **ONORE**
- **LEALTA'**



BLUE BELT 2 - DESHI (discepolo)

Training 4 mesi (7 KYU)

Dachi	Neko-ashi dachi - Tsuruashi dachi
Seiken	oi-tsuki , gyaku tsuki (jodan, chudan)
Tetsui	komi kami , mae uchi, oroshi uchi , yoko uchi
Uke	Osae uke - Mawashi uke
Geri	Fumikomi - Mawashi oroshi - Kakato oroshi
Renraku	<i>RAKU NIDAN - RAKU SANDAN</i>
<i>Waza Kihon</i>	<i>dachi tsuki uke geri hiji hiza nukite shuto shotei gedan-geri ido-geiko Renraku Sabaki Baggu Kyori Sukimu Kappuru</i>
<u>Kata</u>	9. YANTSU
Bunkai	SHODAN
Potenziamento	
<u>Adulti</u>	50 Flessioni - 60 Addominali - 40 Squat - Cariola 2 vasche +2 - Dorsali sbarra (3 serie)
<u>Bambini</u>	15 Flessioni -25 Addominali -15 Squat - Cariola 1 giro
Makiwara	30 Shita tsuki (migi , hidari) 30 Tetsui yokouchi (migi , hidari)
Tameshiwari	2 TAVOLETTE 1 TAVOLETTA IN 2 DIREZIONI
Kumite	5 KUMITE da 1 minuto
Teoria	ORIGINI DEL KARATE SIGNIFICATO DI “OSU”

Le 7 virtù del BUSHIDO

- ONORE
- RISPETTO
- LEALTA’
- CORAGGIO
- INTEGRITA’
- ONESTA’
- COMPASSIONE



YELLOW BELT

Training 4 mesi (6 KYU)

Dachi	Kake dachi
Seiken	Hara Tsuki
Shuto	Shuto Ganmen Uchi , Shuto Sakotsu Uchikomi, Shuto Sakotsu Uchioroshi, Shuto Hizo Uchi , Shuto Uchi Uchi
Uchi	Ushiro Hiji - Tate Hiji
Nukite	Ippon nukite - Nihon Nukite - Yon Nukite
Uke	Enkei Gyaku Tsuki
Geri	Ushiro Geri - Ushiro Mawashi - Ura mawashi
Renraku	<i>RAKU YONDAN (o Shigeru waza)</i>
<i>Waza Kihon</i>	<i>dachi tsuki uke geri hiji hiza nukite shuto shotei gedan-geri ido-geiko Renraku Sabaki Baggu Kyori Sukimu Kappuru</i>
Kata	10. PINAN SONO SAN
Potenziamento	
<u>Adulti</u>	80 Flessioni - 80 Addominali - 50 Squat - Cariola 2 vasche +3 - Dorsali sbarra (4 serie)
<u>Bambini</u>	20 Flessioni - 30 Addominali - 20 Squat - Cariola 2 giri
Makiwara	30 HIZO WAZA (migi , hidari) 30 MAE GERI (migi , hidari)
Tameshiwari	2 TAVOLETTE 1 TAVOLETTA IN 3 DIREZIONI
Kumite	6 KUMITE da 1 minuto
Teoria	ORIGINI DEL KYOKUSHIN SIGNIFICATO DI KAIKAN SIGNIFICATO DEL SIMBOLO "KANKU" SPIEGAZIONE DEL SIMBOLO "KANKU"



YELLOW BELT 2

Training 4 mesi (5 KYU)

Dachi	Moroashi dachi - Hiza dachi
Hiraku	Shotei uchi - Teisho - Haito uchi
Uchi	Oroshi Hiji - Yoko Hiji
Uke	Juji uke (jodan , gedan) - Hiji uke - Shotei uke (jodan, chudan)
Geri	Nidan geri - tobi ushiro geri
Renraku	<i>GODAN (o Sato waza)</i>
Waza Kihon	<i>dachi tsuki uke geri hiji hiza nukite shuto shotei gedan-geri Ido-geiko Renraku Sabaki Baggu Kyori Sukimu Kappuru</i>
Kata	11. SANCHIN
Bunkai	NIDAN
Potenziamento	
<u>Adulti</u>	80 Flessioni - 80 Addominali - 50 Squat - Cariola 2 vasche +3 - Dorsali sbarra (4 serie)
<u>Bambini</u>	20 Flessioni - 30 Addominali - 20 Squat; Cariola 2 giri
Makiwara	30 SHUTO WAZA (migi , hidari) 30 SHOTEI WAZA (migi , hidari)
Tameshiwari	2 TAVOLETTE 1 TAVOLETTA IN 3 DIREZIONI
Kumite	7 KUMITE da 1 minuto
Teoria	LE PARTI DEL PIEDE IN GIAPPONESE (ASHIMOTO) LE CATEGORIE DEI COLPI PRINCIPALI (UCHI) SIGNIFICATO DI “OSU NO-SEISHIN”



GREEN BELT

Training 5 mesi (4 KYU)

Hiraku	Washide - Koken - Haishu
Seiken	Yama tsuki
Uke	Koken uke
Geri	<i>in heiko dachi :</i> mae geri, yoko geri, ushiro geri, gedan mawashi, mawashi jodan
Renraku	ROKUDAN
Waza Kihon	dachi tsuki uke geri hiji hiza nukite shuto shotei gedan-geri Ido-geiko Renraku Sabaki Baggu Kyori Sukimu Kappuru
Kata	12. PINAN SONO YON 13. TEKKI SONO ICHI
Kobudo	BO NO-KATA
Potenziamento	
<u>Adulti</u>	100 Flessioni - 100 Addominali - 50 Squat - Cariola 4 vasche +2 - Dorsali sbarra (SF)
<u>Bambini</u>	30 Flessioni - 40 Addominali - 30 Squat - Cariola 2 giri
Makiwara	30 MAWASHI WAZA (migi , hidari) 50 MAE GERI (migi , hidari) 50 HIZO WAZA (migi, hidari)
Tameshiwari	3 TAVOLETTE 2 TAVOLETTE IN 2 DIREZIONI
Kumite	8 KUMITE da 1 minuto
Teoria	KYOKUSHINKAI : SPIEGAZIONE E LA SUA FILOSOFIA LE 6 CATEGORIE DEL JU JITSU LE 5 VIE DEL SABAKI



GREEN BELT 2

Training 10 mesi (3 KYU)

Hiraku	Hiraken - Kumade - Toho
Renraku	<i>6 COMBINAZIONI FONDAMENTALI</i>
Waza Kihon	<i>dachi tsuki uke geri hiji hiza nukite shuto shotei gedan-geri Ido-geiko Renraku Sabaki Baggu Kyori Sukimu Kappuru</i>
Kata	14. TSUKI NO-KATA 15. GEKISAI DAI
Kobudo	NUNCHAKU NO-KATA
Bunkai	SANDAN
Potenziamento	
<u>Adulti</u>	100 Flessioni - 100 Addominali - 50 Squat - Cariola 4 vasche +2 - Dorsali sbarra (SF)
<u>Bambini</u>	30 Flessioni - 40 Addominali - 30 Squat - Cariola 2 giri
Cardio	Corsa: 5 Km in 30 minuti - BICI 40 minuti
Makiwara	50 MAWASHI WAZA (migi , hidari) 50 SHUTO WAZA (migi , hidari) 50 SHOTEI WAZA (migi , hidari) 50 MAE GERI (migi , hidari)
Tameshiwari	3 TAVOLETTE 1 TAVOLETTA IN 4 DIREZIONI
Kumite	10 KUMITE da 1 minuto
Teoria	RISPONDERE ALLE DOMANDE DEL SENSEI LE 6 TECNICHE DEL MAKIWARA KYORI - TANDEN - OSAE



BROWN BELT

Training 10 mesi (2 KYU)

Dachi	<i>Conoscere il passaggio da una posizione a un'altra per almeno 6 posizioni</i> <i>RENRAKU NIDAN E SANDAN con CAMBIO PASSO e CAMBIO LINEA</i>
Waza	Ryutoken - Nakadaka ken - Ipponken - Oyayubi Ippon
Geri	Kake geri - Tobi mae geri
Renraku	<i>CAMBI DI DIREZIONE (USCIRE DALLA LINEA)</i>
Waza Kihon	<i>dachi tsuki uke geri hiji hiza nukite shuto shotei gedan-geri</i> <i>Ido-geiko Renraku Sabaki Baggu Kyori Sukimu Kappuru</i>
Kata	16. PINAN SONO GO 17. GEKISAI SHO
Kenjutsu	BOKEN NO-KATA
Bunkai	YONDAN
Potenziamento	
<u>Adulti</u>	100 Flessioni; 100 Addominali; 60 Squat /con salto; Cariola (SF); Dorsali sbarra (SF)
Cardio	Corsa: 5 Km in 25 minuti - BICI 45 minuti
Makiwara	80 MAWASHI WAZA (migi , hidari) 80 SHUTO WAZA (migi , hidari) 80 SHOTEI WAZA (migi , hidari) 80 HIZO WAZA (migi , hidari) 80 MAE GERI (migi , hidari)
Tameshiwari	4 TAVOLETTE 3 TAVOLETTE CON 2 TECNICHE DIVERSE 2 TAVOLETTE IN 2 DIREZIONI
Kumite	12 KUMITE da 1 minuto
Teoria	PROVA SCRITTA SIGNIFICATO DI "KI" KYUSHO 18 PRIMARI



BROWN BELT 2

Training 12 mesi (1 KYU)

Waza	Keito uchi - Shuto kake Uke - Morote Kake Uke
Geri	Tobi Yoko - Kaiten Mawashi
Ido-geiko	KIHON KATA sono ichi, sono ni.
Renraku	<i>JYU RENRAKU (CON HIZA GERI, GEDAN MAWASHI, ECC)</i>
Waza Kihon	<i>dachi tsuki uke geri hiji hiza nukite shuto shotei gedan-geri Ido-geiko Renraku Sabaki Baggu Kyori Sukimu Kappuru</i>
Kata	18. TENSHO 19. GERI NO-KATA
Kobudo	TONFA NO-KATA
Bunkai	GODAN
Potenziamento	
<u>Adulti</u>	100 Flessioni; 120 Addominali; 70 Squat /con salto; Cariola (SF); Dorsali sbarra (SF)
Cardio	Corsa: 8 Km in 50 minuti - BICI 60 minuti
Tameshiwari	4 TAVOLETTE CON 2 TECNICHE DIVERSE 1 TAVOLETTA IN 4 DIREZIONI
Kumite	15 KUMITE da 1 minuto
Teoria	PROVA SCRITTA LIVELLO 1 KYUSHO 48 REALI



BLACK BELT 1ST DAN - SHODAN

ESAME dopo 1 anno dalla Marrone 1kyu (Asp. Istruttore)

Dachi	CONOSCERE TUTTE LE POSIZIONI
Uchi	CONOSCERE TUTTI I COLPI
Men	Atama Uchi (mae, ushiro, yoko)
Uke	CONOSCERE TUTTE LE PARATE
Geri	CONOSCERE TUTTI I CALCI
Ido-geiko	KIHON KATA sono san, sono yon.
Renraku	CONOSCERE TUTTE LE COMBINAZIONI E CAMBI DIREZIONE
Waza Kihon	<i>dachi tsuki uke geri hiji hiza nukite shuto shotei gedan-geri Ido-geiko Renraku Sabaki Baggu Kyori Sukimu Kappuru</i>
Kata	20. SAIFA TENSUO - YANTSU - TEKKI - TSUKI no kata
Kobudo	TANBO NO-KATA
Bunkai	TENSUO
<u>BUMON</u>	<u>JU JITSU WAZA</u> 12 TECNICHE
Potenziamento	
<u>Adulti</u>	120 Flessioni; 200 Addominali; 80 Squat /con salto; Cariola (SF); Dorsali sbarra (SF)
Cardio	Corsa: 8 Km in 40 minuti - BICI 60 minuti
Tameshiwari	7 TAVOLETTE CON 3 TECNICHE DIVERSE 1 MAZZA DA BASEBALL CON GEDAN MAWASHI 2 TAVOLETTE IN 4 DIREZIONI
Kumite	20 KUMITE da 1 minuto JISSEN /JIYU KUMITE
Teoria	PROVA SCRITTA LIVELLO 2



BLACK BELT 2nd DAN - SENPAI

ESAME dopo 2 anni dall'esame di 1st DAN

KYOKUSHIN WAZA, SABAKI WAZA

CONOSCERE TUTTE LE POSIZIONI, COLPI, PARATE, PUGNI E CALCI

CONOSCERE TUTTI I CAMBI DI DIREZIONE

CONOSCERE TUTTE LE COMBINAZIONI

RISPONDERE IN TEMPO ZERO :

Waza *dachi tsuki uke geri hiji hiza nukite shuto shotei gedan-geri*
Kihon *Ido-geiko Renraku Sabaki Baggu Kyori Sukimu Kappuru*

Kata 21. **SEIPAI**
 22. **SEIENCHIN**

Kobudo **KAMA NO-KATA**

BUMON **JU JITSU WAZA** **22 TECNICHE**

SOJU KUMITE **8 TECNICHE**

Potenziamento

Adulti 120 Flessioni; 250 Addominali; 80 Squat /con salto; Dorsali sbarra (SF)

Cardio Corsa: 10 Km in 60 minuti - BICI 60 minuti

LA COMMISSIONE ESAMINATRICE PUO' DECIDERE GLI ESERCIZI DA FARE
LA COMMISSIONE ESAMINATRICE PUO' DECIDERE LE TECNICHE DA FARE

Tameshiwari 8 TAVOLETTE CON 3 TECNICHE DIVERSE
 2 MAZZE DA BASEBALL CON GEDAN MAWASHI
 4 BLOCCHI DI GHIACCIO CON TETSUI OROSHI
 2 TAVOLETTE IN 4 DIREZIONI CON TECNICHE DIVERSE

Kumite 30 KUMITE da 1 minuto
 JISSEN /JIYU KUMITE

Teoria PROVA SCRITTA LIVELLO : SENPAI



BLACK BELT 3rd DAN - SENSEI

ESAME dopo 3 anni dall'esame di 2nd DAN

KYOKUSHIN WAZA, JUJITSU WAZA, KOBUDO WAZA

CONOSCERE IL GLOSSARIO KIHON (pagina 17)

CONOSCERE IL GLOSSARIO KATA (pagina 24)

Waza ***dachi tsuki uke geri hiji hiza nukite shuto shotei gedan-geri***
Kihon ***Ido-geiko Renraku Sabaki Baggu Kyori Sukimu Kappuru***

DEVE DIMOSTRARE MAESTRIA NEL KUMITE

Kata 23. **GARYU**
 24. **KANKU DAI**
 25. **KYOKEN YONDAN**

- URA Kata (facoltativo)

Kobudo **SAI NO-KATA**

KENPO WAZA **DAISHARIN**

GOSHIN WAZA

Potenziamento

Adulti 140 Flessioni; 300 Addominali; 90 Squat /con salto

LA COMMISSIONE ESAMINATRICE PUO' DECIDERE LE TECNICHE DA FARE

Tameshiwari 10 TAVOLETTE CON 4 TECNICHE DIVERSE
 6 BLOCCHI DI GHIACCIO CON TETSUI /HIJI
 8 /12 TEGOLE CON OROSHI TSUKI /SHOTEI UCHI

Kumite 40 KUMITE da 1 minuto
JISSEN & SOGU KUMITE

Teoria PROVA SCRITTA LIVELLO : SENSEI



BLACK BELT 4th DAN - SENSEI

ESAME dopo 4 anni dall'esame di 3rd DAN

*KYOKUSHIN WAZA, JUJITSU WAZA, GOSHIN WAZA
KOBUDO WAZA, KENJUTSU WAZA*

*DACHI, SEIKEN, URAKEN, HIROKU, NUKITE, UCHI, UKE, GERI
COME RICHIESTO DALLA COMMISSIONE ESAMINATRICE*

IDO-GEIKO E RENRAKU COME RICHIESTI DALLA COMMISSIONE

CONOSCERE I BUMON (pagina 23)

DEVE DIMOSTRARE MAESTRIA NEL KARATE
DEVE DIMOSTRARE GRANDE CULTURA

Kata 26. **SUSHIHO**
 27. **KANKU-TE**

SOJU KUMITE **KENTO KUMITE** **NAIFU WAZA**

Potenziamento

Adulti 150 Flessioni; 400 Addominali; 100 Squat /con salto

LA COMMISSIONE ESAMINATRICE PUO' DECIDERE LE TECNICHE DA FARE

Tameshiwari 12 TAVOLETTE CON 4 TECNICHE DIVERSE
 PROVE DI ROTTURA A SCELTA

Kumite 50 KUMITE da 1 minuto

Teoria PROVA SCRITTA LIVELLO AVANZATO
 TESI SU ARGOMENTO A SCELTA



BLACK BELT 5th DAN - RENSHI

- PRIMO GRADO DI SHIHAN -

dopo 5 anni dall'esame di 4th DAN

***KYOKUSHIN WAZA, JUJITSU WAZA, GOSHIN WAZA, KENPO WAZA
KOBUDO WAZA, KENJUTSU WAZA, KYUSHO WAZA !!***

**KIHON, KATA, TAMESHIWARI, KUMITE, GLOSSARIO TECNICO
TUTTO A DISCREZIONE DELLA COMMISSIONE ESAMINATRICE**

**DEVE DIMOSTRARE MAESTRIA NEI BUMON
DEVE DIMOSTRARE CULTURA E SAGGEZZA**

Teoria

**PROVA SCRITTA LIVELLO SHIHAN
TESI SU STILE O SCUOLA**



KIHON

**Allacciare correttamente la cintura
RISPETTO DISCIPLINA DEDIZIONE**

MUSUBI DACHI
RETSUZEN
MOKUSO

YOI
SANCHIN
HEIKO
OSU

IMPEGNO COSTANZA PERSEVERANZA

KIHON SEIKEN

(5 tecniche)

KIHON

- TENSHO KAMATE (sanchin dachi)
MIGI SEIKEN

(1) Seiken Chudan Tsuki

ICHI NI SAN SHI KIAI = SEI KIAITE

ICHI NI SAN SHI GO ROKU SICHU HACHI KYU JU

(2) Seiken Jodan Tsuki

(Idem> 1-10)

NO-REI
OSU

- TATE KAMATE (kihon seiken, heiko dachi)

(3) Seiken Agouchi

(4) Seiken Mawashi uchi

(5) Shita Tsuki (kiba dachi)

KIHON UKE

(5 parate)

KIHON

(1)Jodan uke

(2)Gedan barai

(3)Soto uke

(4)Uchi uke

(5)Chudan barai



UKE

JODAN UKE	SOTO UKE	UCHI UKE
GEDAN BARAI	MOROTE UKE	CHUDAN BARAI
HEIKO UKE	SHITO UKE	URA UKE
SHUTO UKE	SHOTEI GEDAN	SHOTEI JODAN
SHOTEI SOTUKE	KOKEN UKE	JUJI UKE

DACHI

ZENKUTSU DACHI	KOKUTSU DACHI	NEKOASHI DACHI
KIBA DACHI	SHIKO DACHI	FUDO DACHI
HANMI DACHI	KAKE DACHI	TSURUASHI DACHI

KAMATE

- JODAN KAMATE	CHUDAN KAMATE	TE KAMATE
- TATE KAMATE	URA KAMATE	SHUTO KAMATE

KIHON-DO

- ENKEI GYAKU TSUKI	GEDAN SABAKI	MAWASHI UKE	SANDAN
---------------------	--------------	-------------	--------

TAIDO

- KIME	KIAI	IBUKIAI	KIAI NO-KIAI
--------	------	---------	--------------

KIHON URAKEN**KIHON**

<i>(1) Uraken Shomen uchi</i>	(ura kamate)
<i>(2) Uraken Sayu uchi</i>	(enpi kamate)
<i>(3) Uraken Hizo uchi</i>	(ren kamate)

URAKEN

SHOMEN UCHI	SAYU UCHI	HIZO UCHI
OROSHI UCHI	KIZAMI	

SEIKEN

GYAKU TSUKI	OI TSUKI	KIZAMI TSUKI
CHOKU TSUKI	NAGASHI TSUKI	OROSHI TSUKI
URATSUKI	SHITA TSUKI	KAGI TSUKI
TATE TSUKI	HARA TSUKI	UWATSUKI



RETA KEN

RYUTOKEN
OYAYUBI IPPON

NAKADAKA KEN

IPPONKEN

TETSUI

KOMI KAMI
YOKO UCHI

MAEUCHI
KAITEN UCHI

OROSHI UCHI

KIHON SHUTO**KIHON**

(1) Shuto Ganmen uchi

(2) Shuto Uchi uchi

(3) Shuto Uchioroshi (Sakotsu)

(4) Shuto Uchikomi (Sakotsu)

(5) Shuto Hizo uchi

KIHON HIJI**KIHON**

(1) Hiji Uchi

(2) Tate Hiji

(3) Yoko Hiji

(4) Ushiro Hiji

(5) Oroschi Hiji

GEDAN GERI**KIHON**

(1) Gedan Mawashi

(2) Shuko geri

(3) Fumikomi

KIHON GERI**KIHON**

(1) Mae keage

(2) Hiza geri

(3) Mawashi jodan

(4) Kakato oroshi

(5) Mawashi oroshi

(1) Mae geri

(2) Kansetsu geri

(3) Ushiro geri

(4) Urakekomi

(5) Ura-mawashi



GERI WAZA

KIN GERI	sune	tsumasaki	
MAE GERI	keage	kekomi	
MAWASHI GERI	jodan	chudan	
MAE KEAGE			
UCHI MAWASHI			
SOTO MAWASHI			
YOKO GERI			
KAKATO OROSHI			
KANSETSU GERI	mae	soto	uchi
USHIRO GERI	kizami	yokoashi	ashiwari
USHIRO MAWASHI			
URA MAWASHI			
URAKEKOMI GERI			
MAWASHI OROSHI			
KAITEN MAWASHI			
NIDAN GERI			
OTOSHI GERI			
TOBI USHIRO			
TOBI MAEGERI			
TOBI YOKOGERI			

ASHIMOTO

KOSHI	<i>(avampiede)</i>
SOKUTO	<i>(taglio del piede)</i>
TEISOKU	<i>(arco del piede)</i>
KAKATO	<i>(tallone del piede)</i>
HAISOKU	<i>(collo del piede)</i>
TSUMASAKI	<i>(punta del piede)</i>
CHOSOKU	<i>(dorso interno)</i>
SUNE	<i>(tibia inferiore)</i>

HIZA GERI

TATE	<u>Hizagashira waza</u>	sono ichi
Yoko hiza		sono ni
Mawashi hiza		sono san
Mae hiza		
Kin hiza		



UCHI

HIJI

ate
tate
yoko
ushiro
oroshi
ushirate

WAN

haiwan
naiwan
gaiwan
zenwan (shubo chidori)

MEN

ATAMA

Mae
Ushiro
Yoko

HIRAKU

SHUTO	SHOTEI	TEISHO
HAITO	HAISHU	KAMAKIRI
WASHIDE	KOKEN	TOHO
KEITO	SEIRYUTO	KUMADE
TORA	HIRAKEN	HIRAURA

YUBI

NUKITE	NIHON NUKITE	YON NUKITE
IPPON NUKITE	OYAYUBI TE	

MAKIWARA

(condizionamento progressivo)

(1)SEIKEN	<i>gyaku tsuki</i>	<i>shita tsuki</i>
(2)HIZO waza	<i>uraken + seiken</i>	<i>uraken + kagi</i>
(3)SHUTO	<i>uchi uchi</i>	<i>ganmen uchi</i>
(4)SHOTEI	<i>maeuchi</i>	<i>teisho</i>
(5)TADASHI	<i>mae geri e mawashi geri (koshi)</i>	<i>ushiro geri</i>

RENRAKU

NIDAN	SHODAN (semplice, uno-due gancio, uno-due montante)
SANDAN	(con kagi tsuki, con shita tsuki, con tate tsuki, con gedan mawashi)
SHIGERU	(con gedan mawashi, con hiza geri, con mawashi jodan)
SATO	(Yondan con gedan mawashi, con mawashi jodan)
ROKU	(Godan con hiza geri, con mawashi chudan/jodan)
	NIDAN + SANDAN COMPLETE + CAMBIO DIREZIONE



IDO GEIKO*(fondamentali in movimento):**in linea**3 sezioni**6 /8 sezioni***BAGGU***ren nidan**ren sandan**ren yondan**ren godan**jiyu keiko***JISSEN SUKIMU***(12 TOTALI, FONDAMENTALI 5)**JISSEN SONO ICHI**JISSEN SONO YON**JISSEN SONO NI**JISSEN SONO GO**JISSEN SONO SAN***KAPPURU***JIIYU sono ICHI**JIIYU sono SAN**JIIYU sono NI*

KUMITE*JISSEN KUMITE**SOGU KUMITE**JIIYU KUMITE (PRO)*

WAZA*KYORI**TANDEN**OSAE**KUREKAI*

KIHON KATA*sono ichi**sono ni**sono san**BO no-kata**SAI no-kata**JITTE no-kata (facoltativo)*

BUDO BUMON

JUDO

AIKIDO

SABAKI

tai sabaki, chi-sabaki, nuki-waza, chidori, shubo-chidori, shotei.

JU JITSU

60 KATAME

Leve - Chiavi articolari

KANSETSU-DAI

Lotta a terra

NE-WAZA

Proiezioni

NAGE

Immobilizzazioni

OSAE

Strangolamenti

SHIME

KENPO

KENPO KURE: flusso continuo e ricerca dei bersagli.

GOSHIN

GOSHUTO

DAISHARIN SHODAN

YONTSUI

DAISHARIN NIDAN

HARATSU

DAISHARIN SANDAN

KOBUDO

KOBUJUTSU

NUNCHAKU

TONFA

BO

TANBO

KAMA

SAI

KENJUTSU

BOKEN

(dal 1.Kyu)

KAZE NO HANA

KENTAI ENSHU

HITEN

IAIDO

(dal 1°Dan)

sono ichi, ni, san

KATANA

NAMI

KAZE KATA

SAKURA

WAKIZASHI

KOTOZASHI

TANTO

TANKEN

KYUSHO

Goshin

142 pv

48 shin

18 sho

JUTAI RYU

HITEN RYU

KOTO RYU

NAIFU

SOGUKAI

SOGU KUMITE

GOSHIN

NR 10 di Base

IKKEN

Ikken hissatsu



KATA

Totali sono 33 KATA (24 WKKO ITALIA)

TAIKYOKU

(KATA DI G. FUNAKOSHI)

- (1) SONO ICHI
- (2) SONO NI
- (3) SONO SAN

SOKUGI TAIKYOKU

(KATA DI CALCI - SOSAI)

- (4) SONO ICHI
- (5) SONO NI
- (6) SONO SAN

PINAN

- (7) SONO ICHI
- (8) SONO NI
- (9) SONO SAN
- (10) SONO SHI
- (11) SONO GO

(12) **YANTSU**

(una sola versione)

(13) **TSUKI NO-KATA**

(KATA MAS OYAMA)

(14) **GERI NO-KATA**

(KATA KODAIKAN)

(15) **TEKKI**

sono-ichi

(2 e 3 facoltativi)

(16) **GEKISAI DAI**

(facoltativo)

(17) **GEKISAI SHO**

(facoltativo)

(18) **TENSHO**

(ibukiai o kiai no-kiai)

Cintura Marrone 1 KYU

(19) **SAIFA**

(kata SAIHA)

CINTURA NERA 1st DAN

(20) **SEIENCHIN**

2nd DAN

(21) **SEIPAI**

(22) **GARYU**

(facoltativo)

(23) **KANKU**

(kata KANKU-DAI)

(24) **SUSHIHO**

(Rif. SHIGERU)

KANKU-TE

(KATA IGASHIN)

KYOKEN

(YONDAN - KENPO)



Saiko Shihan Emilio Bevilacqua





