



F.E.K.D.A. csen - coni

A.S. KARATE CLUB ALESSANDRIA



## Programma d'esame

A.S. KARATE CLUB ALESSANDRIA

da cintura bianca a cintura marrone

insegnanti :

M.° IV dan Benito Haslam Pineta  
M.° IV dan Danilo Varosio  
M.° IV dan Maurizio Villavecchia

**PROGRAMMA D'ESAME**  
**PER IL CONSEGUIMENTO DELLA**  
**CINTURA BIANCA**

Il programma d'esame può essere richiesto avanzando e indietreggiando sia a sinistra che a destra

**KHION**

1. OI TSUKI JODAN
2. OI TSUKI CHUDAN
3. AGE UKE
4. SOTO UKE
5. GEDAN BARAI
6. GYAKU TSUKI
7. MAE GERI

**KATA**

- HEIAN SHODAN

**PROGRAMMA D'ESAME**  
**PER IL CONSEGUIMENTO DELLA**  
**CINTURA GIALLA**

Il programma d'esame può essere richiesto avanzando e indietro sia a sinistra che a destra

**KHION**

1. OI TSUKI JODAN
2. OI TSUKI CHUDAN
3. AGE UKE GYAKU TSUKI
4. UCHI UKE GYAKU TSUKI
5. SOTO UKE GYAKU TSUKI
6. GEDAN BARAI GYAKU TSUKI
7. SHUTO UKE ( KOKUTSUDACHI)
8. MAE GERI
9. YOKO GERI KEAGE ( CON SPOSTAMENTI LATERALI IN KIBADACHI)

**KATA**

ENTRAMBI O A SCELTA DELLA COMMISSIONE

1. HEIAN SHODAN
2. HEIAN NIDAN

**KUMITE**

- GOHON KUMITE

# PROGRAMMA D'ESAME PER IL CONSEGUIMENTO DELLA CINTURA ARANCIONE

Il programma d'esame può essere richiesto avanzando e indietreggiando sia a sinistra che a destra

## **KHION**

1. SANBON TSUKI
2. AGE UKE GYAKU TSUKI
3. UCHI UKE GYAKU TSUKI
4. GEDAN BARAI GYAKU TSUKI
5. SHUTO UKE ( KOKUTSUDACHI )
6. MAE GERI
7. YOKO GERI KEAGE ( KIBADACHI )
8. YOKO GERI KEKOMI ( KIBADACHI )
9. MAWASHI GERI
10. REN MAE GERI

## **KATA**

TUTTI O A SCELTA DELLA COMMISSIONE

1. HEIAN SHODAN
2. HEIAN NIDAN
3. HEIAN SANDAN

## **KUMITE**

- IPPON KUMITE

**PROGRAMMA D'ESAME**  
**PER IL CONSEGUIMENTO DELLA**  
**CINTURA VERDE**

Il programma d'esame può essere richiesto avanzando e indietreggiando sia a sinistra che a destra

**KHION**

1. SANBON TSUKI
2. AGE UKE SOTO UKE GEDAN BARAI ( STESSO BRACCIO ) GYAKU TSUKI
3. UCHI UKE KIZAMI TSUKI GYAKU TSUKI
4. SOTO UKE YOKO EMPI URAKEN UCHI
5. SHUTO UKE NUKITE
6. MAE GERI
7. REN MAE GERI
8. YOKO GERI KEAGE
9. YOKO GERI KEKOMI
10. MAWASHI GERI
11. MIKAZUKI GERI ( KIBADACHI )
12. SHIHO TSUKI

**KATA**

TUTTI O A SCELTA DELLA COMMISSIONE

1. HEIAN SHODAN
2. HEIAN NIDAN
3. HEIAN SANDAN
4. HEIAN YONDAN

## **KUMITE**

- JIYU IPPON KUMITE

## PROGRAMMA D'ESAME PER IL CONSEGUIMENTO DELLA CINTURA BLU

Il programma d'esame può essere richiesto avanzando e indietreggiando sia a sinistra che a destra

### **KHION**

1. AGE UKE SOTO UKE GEDAN BARAI (STESSO BRACCIO) GYAKU TSUKI
2. UCHI UKE KIZAMI TSUKI GYAKU TSUKI
3. SOTO UKE YOKO EMPI URAKEN UCHI
4. SHUTO UKE KIZAMI GERI NUKITE
5. MAE GERI KEAGE
6. MAE GERI KEKOMI
7. YOKO GERI KEAGE
8. YOKO GERI KEKOMI
9. REN MAE GERI
10. MAWASHI GERI
11. USHIRO GERI
12. MAE GERI YOKO GERI
13. MAEGERI MAWASHI GERI
14. SHIHO EMPI ( AGE, YOKO, MOROTE, USHIRO )
15. SHIHO URAKEN ( ZENKUTSUDACI, KIBADACHI )

### **KATA**

TUTTI O A SCELTA DELLA COMMISSIONE

1. HEIAN SHODAN
2. HEIAN NIDAN
3. HEIAN SANDAN
4. HEIAN YONDAN

## 5. HEIAN GODAN

### **KUMITE**

- JIYU KUMITE

## PROGRAMMA D'ESAME PER IL CONSEGUIMENTO DELLA CINTURA MARRONE

Il programma d'esame può essere richiesto avanzando e indietro sia a sinistra che a destra

### **KHION**

1. KIZAMI TSUKI SANBON TSUKI
2. KIZAMI TSUKI SANBON TSUKI ( POI AVANZANDO ) URAKEN UCHI  
GYAKU TSUKI AGE EMPI UCHI
3. KIZAMI TSUKI GYAKU TSUKI MAWASHI GERI
4. SHIHO TSUKI
5. SHIHO MAE GERI
6. MAE GERI USHIRO MAWASHI GERI
7. HARAI ASHI BARAI GYAKU TSUKI
8. MAWASHI GERI YOKO GERI ( CAMBIANDO GAMBA )
9. AGE UKE KENTSUI GYAKU TSUKI ( AVANZANDO ) SOTO UKE KENTSUI  
GYAKU TSUKI ( AVANZANDO ) GEDAN BARAI URAKEN UCHI GYAKU  
TSUKI
10. UCHI UKE KIZAMI TSUKI GYAKU TSUKI ( AVANZANDO ) SOTO UKE  
YOKO EMPI URAKEN UCHI GYAKU TSUKI
11. SHUTO UKE KIZAMI GERI NUKITE UCHI SHUTO UCHI
12. MIKATSUKI FUMIKOMI GERI ( KIBADACHI ) URAKEN UCHI GYAKU  
TSUKI IHO

13.REN MAE GERI ( KEAGE, KEKOMI )

14.MAE GERI USHIRO GERI

### **KATA**

A SCELTA DELLA COMMISSIONE:

- TUTTI I 5 HEIAN
- TEKKI SHODAN
- BASSAI DAI

A SCELTA DEL CANDIDATO:

DUE KATA SCELTI TRA I SOPRAINDICATI

### **KUMITE**

- JIYU KUMITE