



イタリア空手道極真会館

O.I.K.K. – Organizzazione Italiana Karate kyokushinkai ASD

HONBU DOJO: Via Michelangelo n. 22 – 73046 Matino (LE)

Sito WEB: www.oikk.it - E-mail: segreteria.oikk@gmail.com

Iscrizione C.O.N.I. Nr. 18594

Affiliata all'Ente di Promozione Sportiva Cultura Sport e Tempo Libero (ACSI)

Affiliata alla FKOK Federal Kyokushin Organization Karate

PROGRAMMA TECNICO PER PASSAGGIO DI GRADO

KARATE KYOKUSHINKAI

A cura dei Direttori Tecnici:



Shihan Tommaso Schirinzi 6° DAN



Sensei Marcello Colizzi 4° DAN



INDICE

<i>Introduzione</i>	<i>Pag. 3</i>
<i>Legenda</i>	<i>Pag. 4</i>
<i>Programma per 10° Kyu</i>	<i>Pag. 5</i>
<i>Programma per 9° Kyu</i>	<i>Pag. 8</i>
<i>Programma per 8° Kyu</i>	<i>Pag. 10</i>
<i>Programma per 7° Kyu</i>	<i>Pag. 12</i>
<i>Programma per 6° Kyu</i>	<i>Pag. 14</i>
<i>Programma per 5° Kyu</i>	<i>Pag. 16</i>
<i>Programma per 4° Kyu</i>	<i>Pag. 18</i>
<i>Programma per 3° Kyu</i>	<i>Pag. 20</i>
<i>Programma per 2° Kyu</i>	<i>Pag. 22</i>
<i>Programma per 1° Kyu</i>	<i>Pag. 24</i>
<i>Programma per 1° DAN</i>	<i>Pag. 26</i>
<i>Programma per 2° DAN</i>	<i>Pag. 28</i>
<i>Programma per 3° DAN</i>	<i>Pag. 29</i>
<i>Programma per 4° DAN</i>	<i>Pag. 30</i>



INTRODUZIONE

Il presente Programma Tecnico contempla le tecniche inerenti il Karate Kyokushinkai ed è applicato in tutti i Dojo che collaborano con l'O.I.K.K.

Tutti gli insegnanti dell'O.I.K.K. devono attenersi scrupolosamente a detto programma nel preparare i propri allievi per l'esame di passaggio di grado. Gli insegnanti sono altresì invitati a vigilare sul possesso dei requisiti richiesti dal regolamento O.I.K.K. per l'ammissione all'esame di passaggio di grado.

Il Programma, che non esaurisce in se tutta la tecnica del Kyokushinkai, rappresenta una buona base che necessita costantemente di aggiornamento e approfondimento attraverso la partecipazione a stage ed, in particolare, ai corsi per l'insegnamento organizzati dall'O.I.K.K.

La preparazione, tuttavia, non deve essere limitata al mero apprendimento di queste tecniche, ma deve essere sempre improntata al miglioramento e perfezionamento delle stesse mediante un assiduo e massivo impegno fisico, ricercando, attraverso il superamento costante dei propri limiti, quella completa unione Corpo-Mente che è fondamentale per una completa e alta formazione.

Praticare il Karate Kyokushinkai significa prioritariamente trascendere ogni limite, migliorare tutto ciò che ci circonda migliorando se stessi; a questa filosofia intendiamo ispirarci e immolarci!

Osu!



LEGENDA

(J) = Jodan

(C) = Chudan

(G) = Gedan

(sb) = Stesso braccio

(sg) = Stessa gamba

(ga) = Gamba anteriore

(gp) = Gamba posteriore

(ga) = Gamba anteriore

(cb) = Cambia braccio

Le parti evidenziate in grigio contengono una revisione rispetto all'edizione precedente.





Ore Allenamento

Minimo 3 mesi (54 ore)

Dachi (Posizioni)

Yoi Dachi
Fudo Dachi
Sanchin Dachi
Zenkutsu Dachi

Uchi (Colpi)

Seiken Tsuki [J/C/G]
Seiken Morote tsuki [J/C/G]
Seiken Ago Uchi

Uke (Parate)

Seiken Jodan Uke
Seiken Chudan Soto Uke
Seiken Chudan Uchi Uke
Mae Gedan Barai
Juji Gedan Barai

Geri (Calci)

Hiza Geri (Mae, Mawashi, Gammen)
Kin Geri
Mae Geri [C/J]

Ido Geiko (Tecniche di base in movimento)

Combinazioni delle tecniche di base come da allegata scheda

Renraku (Combinazioni)

Combinazioni di tecniche come da allegata scheda

Kata (Forma)

Taikyoku sono ICHI
Taikyoku sono NI

Potenziamento

(Adulti) 30 Flessioni; 40 Addominali; 30 Squatts
(Bambini) 10 Flessioni; 25 Addominali; 15 Squatts

Kumite (Combattimento)

N. 2 Combattimenti (di un minuto ciascuno)

Teoria

Il significato della parola "Karate"

IDO GEIKO E RENRAKU ESAME PER 10° KYU

(1) Partenza: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai
Passo 1: **Zenkutsu Dachì/Oi Tsuki Chudan**
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai
Mawate: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai

(2) Partenza: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai
Passo 1: **Zenkutsu Dachì/Oi Tsuki Jodan**
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai
Mawate: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai

(3) Partenza: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai
Passo 1: **Zenkutsu Dachì/Oi Tsuki Gedan**
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai
Mawate: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai

(4) Partenza: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai
Passo 1: **Zenkutsu Dachì/Oi Tsuki Jodan**
Passo 2: **Zenkutsu Dachì/Oi Tsuki Gedan**
Passo 3: **Zenkutsu Dachì/Oi Tsuki Chudan (Kiai)**
Mawate: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai

(5) Partenza: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan
Passo 1: **Zenkutsu Dachì/Gyaku Tsuki Chudan**
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai
Mawate: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan

(6) Partenza: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan
Passo 1: **Zenkutsu Dachì/Gyaku Tsuki Jodan**
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai
Mawate: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan

(7) Partenza: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan
Passo 1: **Zenkutsu Dachì/Gyaku Tsuki Gedan**
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai
Mawate: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan

(8) Partenza: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan
Passo 1: **Zenkutsu Dachì/Gyaku Tsuki Jodan**
Passo 2: **Zenkutsu Dachì/Gyaku Tsuki Gedan**
Passo 3: **Zenkutsu Dachì/Gyaku Tsuki Chudan (Kiai)**
Mawate: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai

(9) Partenza: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai
Passo 1: **Zenkutsu Dachì/Jodan Uke**
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai
Mawate: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai

(10) Partenza: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai
Passo 1: **Zenkutsu Dachì/Soto Uke**
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai
Mawate: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai



(11) Partenza: Zenkutsu Dach/Gedan Barai

Passo 1: **Zenkutsu Dach/Uchi Uke**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

Mawate: Zenkutsu Dach/Gedan Barai

(12) Partenza: Zenkutsu Dach/Gedan Barai

Passo 1: **Zenkutsu Dach/Gedan Barai**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

Mawate: Zenkutsu Dach/Gedan Barai

(13) Partenza: Zenkutsu Dach/Gedan Barai

Passo 1: **Zenkutsu Dach/Jodan Uke**

Passo 2: **Zenkutsu Dach/Soto Uke**

Passo 3: **Zenkutsu Dach/Uchi Ule (Kiai)**

Mawate: Zenkutsu Dach/Gedan Barai



IDO GEIKO - GERI WAZA

(14) Partenza: Zenkutsu Dach/Morote Gedan Barai/Kamae Te

Passo 1: **Zenkutsu Dach/Kin Geri**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

Mawate: Zenkutsu Dach/Morote Gedan Barai/Kamae Te

(15) Partenza: Zenkutsu Dach/Morote Gedan Barai/Kamae Te

Passo 1: **Zenkutsu Dach/Hiza Geri**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

Mawate: Zenkutsu Dach/Morote Gedan Barai/Kamae Te

(16) Partenza: Zenkutsu Dach/Morote Gedan Barai/Kamae Te

Passo 1: **Zenkutsu Dach/Mae Geri Jodan**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

Mawate: Zenkutsu Dach/Gedan Barai

(17) Partenza: Zenkutsu Dach/Morote Gedan Barai/Kamae Te

Passo 1: **Zenkutsu Dach/Hiza Geri-Kin Geri (sg)**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

Mawate: Zenkutsu Dach/Morote Gedan Barai/Kamae Te

(18) Partenza: Zenkutsu Dach/Morote Gedan Barai/Kamae Te

Passo 1: **Zenkutsu Dach/Hiza Geri-Mae Geri Jodan (sg)**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

Mawate: Zenkutsu Dach/Morote Gedan Barai/Kamae Te

RENRAKU

(19) Partenza: Kumite Dach/Kamae Te (spostamento con gamba in avanti)

Passo 1: **Oi Tsuki/Giaku Tsuki/Mae Geri Jodan**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

Mawate: Kumite Dach/Kamae Te (sposta gamba posteriore)

(20) Partenza: Kumite Dach/Kamae Te (spostamento con gamba in avanti)

Passo 1: **Oi Tsuki/Giaku Tsuki/Hiza Geri-Mae Geri Jodan (sg)**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

Mawate: Kumite Dach/Kamae Te (sposta gamba posteriore)

Ore Allenamento

Minimo 3 mesi (54 ore)

Dachi (Posizioni)

Kiba Dachi
Kokutsu Dachi
Heiko Dachi

Uchi (Colpi)

Seiken Shita Tsuki
Seiken Tate Tsuki [J/C/G]
Seiken Kagi Tsuki

Uke (Parate)

Shuto Jodan Uke
Shuto Chudan Soto Uke
Shuto Chudan Uchi Uke
Shuto Gedan Barai

Geri (Calci)

Mae Geri Ke Age
Uchi Mawashi Geri
Soto Mawashi Geri

Ido Geiko (Tecniche di base in movimento)

Combinazioni delle tecniche di base come da allegata scheda

Renraku (Combinazioni)

Combinazioni di tecniche come da allegata scheda

Kata (Forma)

Taikyoku sono SAN

Potenziamento

(Adulti) 35 Flessioni; 45 Addominali; 35 Squatts
(Bambini) 15 Flessioni; 30 Addominali; 20 Squatts

Kumite (Combattimento)

N. 3 Combattimenti (di un minuto ciascuno)

Teoria

Il nome del fondatore del Kyokushinkai



IDO GEIKO E RENRAKU ESAME PER 9° KYU



(1) Partenza: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai
Passo 1: **Zenkutsu Dachì/Sanbon Tsuki** [J/G/C] (cb)
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai
Mawate: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai

(1) Partenza: Kokutsu Dachì/Gedan Barai
Passo 1: **Kokutsu Dachì/Tate Tsuki Jodan**
Passo 2: **Kokutsu Dachì/Tate Tsuki Gedan**
Passo 3: **Kokutsu Dachì/Tate Tsuki Chudan** (Kiai)
Mawate: Kokutsu Dachì/Gedan Barai

(3) Partenza: Kokutsu Dachì/Gedan Barai
Passo 1: **Kokutsu Dachì/Sanbon Tate Tsuki** [J/G/C] (cb)
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai
Mawate: Kokutsu Dachì/Gedan Barai/ Tsuki Chudan

(4) Partenza: Kiba Dachì/Gedan Barai
Passo 1: **Kaiten Kiba Dachì/Shita Tsuki**
Fare 3 passi, terzo passo Kiai
Mawate: Gedan Barai

IDO GEIKO - GERI WAZA

(5) Partenza: Zenkutsu Dachì/Morote Gedan Barai/Kamae Te
Passo 1: **Mae Geri Ke Age/Zenkutsu Dachì**
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai
Mawate: Zenkutsu Dachì/Morote Gedan Barai/Kamae Te

(6) Partenza: Kiba Dachì/Morote Gedan Barai
Passo 1: **Yoko Geri Ke Age/Mae Kiba Dachì**
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai
Mawate: Morote Gedan Barai

(7) Partenza: Zenkutsu Dachì/Morote Gedan Barai/Kamae Te
Passo 1: **Gyaku Mae Geri Ke Age/Zenkutsu Dachì**
Passo 2: **Uchi Mawashi Geri/Zenkutsu Dachì**
Passo 3: **SotoMawashiGeri/Zenkutsu Dachì** (Kiai)
Mawate: Zenkutsu Dachì/Morote Gedan Barai/Kamae Te

RENRAKU

(8) Partenza: Kumite Dachì/Kamae Te (spostamento con gamba in avanti)
Passo 1: **Oi Tsuki/Giaku Tsuki/Uchi Mawashi Geri - Mae Geri Jodan** (sg)
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai
Mawate: Kumite Dachì/Kamae Te (sposta gamba posteriore)

(9) Partenza: Kumite Dachì/Kamae Te (spostamento con gamba in avanti)
Passo 1: **Oi Tsuki/Giaku Tsuki/Mae Geri Jodan - Soto Mawashi Geri** (sg)
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai
Mawate: Kumite Dachì/Kamae Te (sposta gamba posteriore)

8° KYU

Ore Allenamento

Minimo 4 mesi (60 ore)

Dachi (Posizioni)

Heisoku Dachi
Tsuru Ashi Dachi
Kumite Dachi

Uchi (Colpi)

Uraken Shomen Uchi
Uraken Sayu Uchi
Uraken Hizo Uchi
Uraken Mawashi Uchi
Uraken Oroshi Uchi

Uke (Parate)

Seiken Uchi Uke Gedan Barai
Morote Chudan Uchi Uke (Versione 1 e 2)

Geri (Calci)

Kansetsu Geri
Yoko Geri [C/J]
Sokuto Yoko Ke Age
Mawashi Geri [J/C/G]

Ido Geiko (Tecniche di base in movimento)

Combinazioni delle tecniche di base come da allegata scheda

Renraku (Combinazioni)

Combinazioni di tecniche come da allegata scheda

Kata (Forma)

Sokugi Taikyoku sono ICHI
Sokugi Taikyoku sono NI
Sokugi Taikyoku sono SAN

Potenziamento

(Adulti) 40 Flessioni; 55 Addominali; 35 Squatts
(Bambini) 20 Flessioni; 35 Addominali; 25 Squatts

Kumite (Combattimento)

N. 4 Combattimenti (di un minuto ciascuno)

Teoria

Stili di Karate – Nome in giapponese della divisa e della cintura



IDO GEIKO E RENRAKU ESAME PER 8° KYU



(1) Partenza: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai/Gyaku Tsuki

Passo 1: **Gyaku Mae Geri/Zenkutsu Dachi/Jodan Uke - Gyaku Tsuki**

Passo 2: **Gyaku Mae Geri/Zenkutsu Dachi/Soto Uke - Gyaku Tsuki**

Passo 3: **Gyaku Mae Geri/Zenkutsu Dachi/Uchi Uke - Gyaku Tsuki (Kiai)**

Mawate: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai/Gyaku Tsuki

(2) Partenza: Kokutsu Dachi/Gedan Barai

Passo 1: **Gyaku Mae Geri/Kokutsu Dachi/Jodan Uke**

Passo 2: **Gyaku Mae Geri/Kokutsu Dachi/Soto Uke**

Passo 3: **Gyaku Mae Geri/Kokutsu Dachi/Uchi Uke (Kiai)**

Mawate: Kokutsu Dachi/Gedan Barai

Anche ritorno in Sakari

Passo 1: **Oi Mae Geri/Sakari Kokutsu Dachi/Jodan Uke**

Passo 2: **Oi Mae Geri/Sakari Kokutsu Dachi/Soto Uke**

Passo 3: **Oi Mae Geri/Sakari Kokutsu Dachi/Uchi Uke (Kiai)**

(3) Partenza: Kiba Dachi/Gedan Barai

Kaiten Kiba Dachi/Gedan Barai -Tetsui Yoko Uchi Jodan (sb)

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

Mawate: Kiba Dachi/Gedan Barai

IDO GEIKO - GERI WAZA

(4) Partenza: Zenkutsu Dachi/Morote Gedan Barai/Kamae Te

Passo 1: **Gyaku Mae Geri/Zenkutsu Dachi**

Passo 2: **Gyaku Yoko Geri/Zenkutsu Dachi**

Passo 3: **Gyaku Mawashi Geri/Zenkutsu Dachi (Kiai)**

Mawate: Zenkutsu Dachi/Morote Gedan Barai/Kamae Te

RENRAKU

(5) Partenza: Kumite Dachi/Kamae Te (spostamento con gamba in avanti)

Oi Tsuki/Giaku Tsuki/Gyaku Mawashi Geri Gedan/Gyaku Mawashi Geri Chudan/Gyaku Mawashi Geri Jodan (Kiai)

Mawate: Kumite Dachi/Kamae Te (sposta gamba posteriore)

Ore Allenamento

Minimo 4 mesi (60 ore)

Dachi (Posizioni)

Uchi Hachiji Dachi
Neko Ashi Dachi
Shiko Dachi

Uchi (Colpi)

Jun Tsuki [J/C/G]
Tetsui Komi Kami
Tetsui Hizo Uchi
Tetsui Oroshi Ganmen Uchi
Tetsui Yoko Uchi [J/C/G]
Tetsui Mae Yoko Uchi [J/C/G]

Uke (Parate)

Osae Uke
Mae Mawashi Uke (anche Yoko/Ushiro)
Shuto Mawashi Uke

Geri (Calci)

Mawashi Geri Chusoku [C/J]

Ido Geiko (Tecniche di base in movimento)

Combinazioni delle tecniche di base come da allegata scheda

Renraku (Combinazioni)

Combinazioni di tecniche come da allegata scheda

Kata (Forma)

Pinan Sono ICHI
Sanchi No Kata
Bunkai

Potenziamento

(Adulti) 45 Flessioni; 60 Addominali; 40 Squatts
(Bambini) 25 Flessioni; 40 Addominali; 30 Squatts

Kumite (Combattimento)

N. 5 Combattimenti (di un minuto ciascuno)

Teoria

Il significato del Dojo e origini del Karate



IDO GEIKO E RENRAKU ESAME PER 7° KYU



(1) Partenza: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai/Gyaku Tsuki

Passo 1: **Kokutsu Dachi/Jodan Uche/Zenkutsu Dachi (sposta ga)/Gyaku Tsuki Jodan**

Passo 2: **Kokutsu Dachi/Soto Uche/Zenkutsu Dachi (sposta ga)/Gyaku Tsuki Chudan**

Passo 3: **Kokutsu Dachi/Uchi Uche/Zenkutsu Dachi (sposta ga)/Gyaku Tsuki Chudan (Kiai)**

Mawate: Kokutsu Dachi/Gedan Barai/Zenkutsu Dachi (ga)/Gyaku Tsuki Chudan

(2) Partenza: Kiba Dachi/Gedan Barai

Kaiten Kiba Dachi/Gedan Barai/Jun Tsuki/Tetsui Yoko Uchi Jodan (sb)

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

Mawate: Kiba Dachi/Gedan Barai

Anche ritorno in Ura

Ura Kiba Dachi/Gedan Barai/Jun Tsuki/Tetsui Yoko Uchi Jodan (sb)

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

Mawate: Kiba Dachi/Gedan Barai

(3) Partenza: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai/Gyaku Tsuki

Passo 1: **Gyaku Mae Geri/Kokutsu Dachi/Jodan Uche/Zenkutsu Dachi (sposta ga)/Gyaku Tsuki Jodan**

Passo 2: **Gyaku Mae Geri/Kokutsu Dachi/Soto Uche/Zenkutsu Dachi (sposta ga)/Gyaku Tsuki Chudan**

Passo 3: **Gyaku Mae Geri/Kokutsu Dachi/Uchi Uche/Zenkutsu Dachi (sposta ga)/Gyaku Tsuki Chudan (Kiai)**

Mawate: Kokutsu Dachi/Gedan Barai/Zenkutsu Dachi (ga)/Gyaku Tsuki Chudan

Anche ritorno in Sakari

Passo 1: **Oi Mae Geri/Sakari Kokutsu Dachi/Jodan Uke/Zenkutsu Dachi (sposta ga)/Gyaku Tsuki Jodan**

Passo 2: **Oi Mae Geri/Sakari Kokutsu Dachi/Soto Uke/Zenkutsu Dachi (sposta ga)/Gyaku Tsuki Chudan**

Passo 3: **Oi Mae Geri/Sakari Kokutsu Dachi/Uchi Uke/Zenkutsu Dachi (sposta ga)/Gyaku Tsuki Chudan (Kiai)**

IDO GEIKO - GERI WAZA

(4) Partenza: Zenkutsu Dachi/Morote Gedan Barai/Kamae Te

Passo 1: **Gyaku Mae Geri /Gyaku Yoko Geri/Gyaku Mawashi Geri (sg)/Zenkutsu Dachi**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

Mawate: Zenkutsu Dachi/Morote Gedan Barai/Kamae Te

RENRAKU

(5) Renraku Sono Ichi:

Partenza: Kumite Dachi/Kamae Te (spostamento con gamba in avanti)

Passo 1: Gyaku Mae Geri/ Gyaku Tsuki

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

Mawate: Kumite Dachi/Kamae Te (sposta gamba posteriore)

(6) Partenza: Kumite Dachi/Kamae Te (spostamento con gamba in avanti)

Passo 1: Oi Mae Geri/Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku Mawashi Geri Jodan

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

Mawate: Kumite Dachi/Kamae Te (sposta gamba posteriore)

6° KYU

Ore Allenamento

Minimo 4 mesi (60 ore)

Dachi (Posizioni)

Kake Dachi

Uchi (Colpi)

Shuto Ganmen Uchi
Shuto Sakotsu Uchi
Shuto Hizo Uchi
Shuto Jodan Uchi Uchi
Shuto Sakotsu Uchi Komi
Ippon nukite
Nihon Nukite
Yon Nukite [C/J]

Uke (Parate)

Jodan Uke Gedan Barai
Soto Uke Gedan Barai
Mawashi Gedan Barai
Enkey Gyaku Tsuki

Geri (Calci)

Ushiro Geri [C/G]
Ushiro Mawashi Geri [J/C/G]

Ido Geiko (Tecniche di base in movimento)

Combinazioni delle tecniche di base come da allegata scheda

Renraku (Combinazioni)

Combinazioni di tecniche come da allegata scheda

Kata (Forma)

Pinan Sono NI
Pinan Sono SAN
Bunkai

Potenziamento

(Adulti) 50 Flessioni; 65 Addominali; 45 Squatts
(Bambini) 30 Flessioni; 45 Addominali; 35 Squatts

Kumite (Combattimento)

N. 6 Combattimenti (di un minuto ciascuno)

Teoria

Spiegazione del Kanku



IDO GEIKO E RENRAKU ESAME PER 6° KYU



(1) Partenza: Kokutsu Dachi/Shuto Mawashi Uke

Passo 1: **Kokutsu Dachi/Shuto Mawashi Uke/Jodan Uke/Gyaku Tsuki Jodan**

Passo 2: **Kokutsu Dachi/Shuto Mawashi Uke/Soto Uke/Gyaku Tsuki Chudan**

Passo 3: **Kokutsu Dachi/Shuto Mawashi Uke/Uchi Uke/Gyaku Tsuki Chudan** (Kiai)

Mawate: Kokutsu Dachi/Shuto Mawashi Uke/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan

(2) Partenza: Kokutsu Dachi/Shuto Mawashi Uke

Passo 1: **Kokutsu Dachi/Shuto Mawashi Uke/Jodan Uke/Oi Mae Geri/Zenkutsu Dachi (sposta ga)/Gyaku Tsuki Jodan**

Passo 2: **Kokutsu Dachi/Shuto Mawashi Uke/Soto Uke/Oi Mae Geri/Zenkutsu Dachi (sposta ga)/Gyaku Tsuki Chudan**

Passo 3: **Kokutsu Dachi/Shuto Mawashi Uke/Uchi Uke/Oi Mae Geri/Zenkutsu Dachi (sposta ga)/Gyaku Tsuki Chudan** (Kiai)

Mawate: Kokutsu Dachi/Shuto Mawashi Uke/Gedan Barai/Oi Mae Geri/ Zenkutsu Dachi (sposta ga)/Gyaku Tsuki Chudan

IDO GEIKO - GERI WAZA

(3) Partenza: Zenkutsu Dachi/Morote Gedan Barai/Kamae Te

Gyaku Uchi Mawashi Geri/Gyaku Mae Geri/Gyaku Mawashi Geri (sg)/Zenkutsu Dachi/Ushiro Geri/Zenkutsu Dachi/Gyaku Seiken Ago Uchi (Kiai)

Mawate: Zenkutsu Dachi (sposta ga)/Morote Gedan Barai/Kamae Te

RENRAKU

(4) Renraku Sono Ni:

Partenza: Kumite Dachi/Kamae Te (spostamento con gamba in avanti)

Passo 1: Fumi Ashi/Chudan Soto Uke/Mae Gedan Barai/Chudan Gyaku Tsuki

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

Mawate: Kumite Dachi/Kamae Te (sposta gamba posteriore)

(5) Partenza: Kumite Dachi/Kamae Te (spostamento con gamba in avanti)

Passo 1: **Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Oi Mae Geri/Oi Mawashi Geri Jodan (sg)/Ushiro Mawashi Geri**

Fare 3 passi, terzo passo Kiai

Mawate: Kumite Dachi/Kamae Te (sposta gamba posteriore)

5° KYU

Ore Allenamento

Minimo 4 mesi (60 ore)

Dachi (Posizioni)

Moro Ashi Dachi

Uchi (Colpi)

Shotei Uchi [J/C/G]

Age Hiji Ate

Mawashi Hiji Ate [C/J]

Oroshi Hiji Ate

Ushiro Hiji Ate

Mae Hiji Ate [J/C]

Uke (Parate)

Seiken juji Uke [J/G]

Hiji Uke

Shotei Uke [J/C/G]

Geri (Calci)

Oroshi Kakato Geri

Oroshi Soto Kakato Geri

Ido Geiko (Tecniche di base in movimento)

Combinazioni delle tecniche di base come da allegata scheda

Renraku (Combinazioni)

Combinazioni di tecniche come da allegata scheda

Kata (Forma)

Pinan Sono YON

Bunkai

Potenziamento

(Adulti) 55 Flessioni; 70 Addominali; 50 Squatts

(Bambini) 35 Flessioni; 50 Addominali; 40 Squatts

Kumite (Combattimento)

N. 7 Combattimenti (di un minuto ciascuno)

Teoria

Le parti della mano e del piede in giapponese



IDO GEIKO E RENRAKU ESAME PER 5° KYU



(1) Partenza: Kiba Dachì Yo Ju Go /Gedan Barai/Gyaku Tsuki

Passo 1: **Mae Kiba Dachì Yo Ju Go/Hiji Mawashi Uchi su Shotei (mano opposta)/Uraken Oroshi Uchi/Gedan Barai (sb)/Gyaku Tsuki**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

Mawate: Kiba Dachì Yon Yo Ju Go /Hiji Mawashi Uchi/Uraken Oroshi Uchi/Gedan Barai (sb)/Gyaku Tsuki

(2) Partenza: Hidari Sanchin Dachì/Uchi Uke/Gyaku Tsuki

Passo 1: **Migi Sanchin Dachì/Gyaku Tsuki/Skui Uke/Uraken Shomen Uchi/Hiji Mawashi Uchi/Tetsui oroshi Uchi (sb)**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

Mawate: **Hidari Sanchin Dachì/Uchi Uke/Gyaku Tsuki/Skui Uke/Uraken Shomen Uchi/Hiji Mawashi Uchi/Tetsui oroshi Uchi (sb)**

IDO GEIKO - GERI WAZA

(3) Partenza: Kiba Dachì/Morote Gedan Barai

Passo 1: **Mae Kiba Dachì/Yoko Geri Jodan/Kiba Dachì**

Passo 2: **Kaiten Kiba Dachì/Mawashi Geri Jodan/Kiba Dachì**

Passo 3: **Ura Kiba Dachì/Ushiro Geri (Kiai)/Kiba Dachì**

Mawate: Kiba Dachì/Morote Gedan Barai

RENRAKU

(4) Renraku Sono San:

Partenza: Kumite Dachì/Kamae Te (spostamento con gamba in avanti)

Passo 1: **Chudan Mae Geri/Chudan Yoko Geri/Mae Ushiro Geri/Chudan Gyaku Tsuki**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

Mawate: Kumite Dachì/Kamae Te (sposta gamba posteriore)

(5) Partenza: Kumite Dachì/Kamae Te

Passo 1: **Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku Uchi Mawashi/Gyaku Mae Geri/Gyaku Mawashi Geri Jodan (sg)**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

Mawate: Kumite Dachì/Kamae Te (sposta gamba posteriore)

(6) Partenza: Kumite Dachì/Kamae Te (spostamento con ga in avanti)

Passo 1: **Oi Mae Geri/Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku Mawashi Geri Gedan/Gyaku Mawashi Geri Jodan (sg)**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

Mawate: Kumite Dachì/Kamae Te (sposta gamba posteriore)

4° KYU

Ore Allenamento

Minimo 4 mesi (60 ore)

Dachi (Posizioni)

Hiza Dachi

Uchi (Colpi)

Koken Uchi [J/C/G]

Haishu Uchi [J/C]

Morote Seiken Jodan Tsuki, Shita Tsuki

Yama Tsuki

Uke (Parate)

Koken Uke [J/C/G]

Geri (Calci)

In Heiko Dachi: Mae Geri - Yoko Geri – Ushiro Geri – Gedan Mawashi – Jodan Mawashi (sg)

Ido Geiko (Tecniche di base in movimento)

Combinazioni delle tecniche di base come da allegata scheda

Renraku (Combinazioni)

Combinazioni di tecniche come da allegata scheda

Kata (Forma)

Taikyoku Sono ICHI Ura

Taikyoku Sono NI Ura

Taikyoku Sono SAN Ura

Pinan Sono GO

Bunkai

Potenziamento

(Adulti) 60 Flessioni; 75 Addominali; 55 Squatts

(Ragazzi) 40 Flessioni; 55 Addominali; 45 Squatts

Kumite (Combattimento)

N. 8 Combattimenti (di un minuto ciascuno)

Teoria

Spiegazione della parola “Kyokushinkai” e della relativa filosofia



IDO GEIKO E RENRAKU ESAME PER 4°



(1) Partenza: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai

Passo 1: **Ura Zenkutsu Dachì/Oi Tsuki Jodan**

Passo 2: **Ura Zenkutsu Dachì/Oi Tsuki Gedan**

Passo 3: **Ura Zenkutsu Dachì/Oi Tsuki Chudan (Kiai)**

Ritorno in **Kaiten**

Passo 1: **Kaiten Zenkutsu Dachì/Gyaku Tsuki Jodan**

Passo 2: **Kaiten Zenkutsu Dachì/Gyaku Tsuki Gedan**

Passo 3: **Kaiten Zenkutsu Dachì/Gyaku Tsuki Chudan (Kiai)**

(2) Partenza: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan

Passo 1: **Zenkutsu Dachì/Jodan Uke/Soto Uke/Uchi Uke(sb)/Gyaku Tsuki Chudan**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

Mawate: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan

Ritorno anche in **Sakari**

Passo 1: **Sakari Zenkutsu Dachì/Jodan Uke/Soto Uke/Uchi Uke(sb)/Gyaku Tsuki Chudan**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

In **Ura**

Passo 1: **Ura Zenkutsu Dachì/Jodan Uke/Soto Uke/Uchi Uke(sb)/Gyaku Tsuki Chudan**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

Mawate: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan

Ritorno anche in **Kaiten**

Passo 1: **Kaiten Zenkutsu Dachì/Jodan Uke/Soto Uke/ Uchi Uke(sb)/Gyaku Tsuki Chudan**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

IDO GEIKO - GERI WAZA

(3) Partenza: Zenkutsu Dachì/Morote Gedan Barai/Kamae Te

Passo 1: **Ura Zenkutsu Dachì (sul posto)/Uchi Mawashi Geri/Mae Geri (sg)/Zenkutsu Dachì**

Passo 2: **Ura Zenkutsu Dachì (sul posto)/Soto Mawashi Geri/Yoko Geri (sg)/Zenkutsu Dachì**

Passo 3: **Ura Zenkutsu Dachì (sul posto)/Mawashi Geri Gedan/Mawashi Geri Jodan(sg)/Zenkutsu Dachì (Kiai)**

Ritorno in **kaiten**

Passo 1: **Kaiten Uchi Mawashi Geri/Mae Geri (sg)/Zenkutsu Dachì**

Passo 2: **Kaiten Soto Mawashi Geri/Yoko Geri (sg)/Zenkutsu Dachì**

Passo 3: **Kaiten Mawashi Geri Gedan/Mawashi Geri Jodan/(sg)Zenkutsu Dachì (Kiai)**

RENRAKU

(4) Renraku Sono Yon:

Partenza: Kumite Dachì/Kamae Te (spostamento con gamba in avanti)

Passo 1:**Sagari Oi Ashi/Gedan Barai/Oi Ashi/Ago Uchi/Gyaku Tsuki/Gyaku Mae Geri/Gyaku Mawashi Geri/Mae Ushiro Geri/Gedan Barai/Chudan Guaku Tsuki**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

Mawate: Kumite Dachì/Kamae Te (sposta gamba posteriore)

(5) Partenza: Kumite Dachì/Kamae Te (spostamento con gamba in avanti)

Passo 1: **Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Uchi Mawashi**

Passo 2: **Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku Mawashi Geri Gedan/Gyaku Mawashi Geri Jodan (sg)**

Passo 3: **Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Ushiro Geri Gyaku Tsuki**

Mawate: Kumite Dachì/Kamae Te (sposta gamba posteriore)

Ore Allenamento

Minimo 12 mesi (200 ore)

Dachi (Posizioni)

Moro Ashi Dachi

Uchi (Colpi)

Hiraken Tsuki [C/J]

Hiraken Oroshi Uchi

Hiraken Mawashi Uchi

Uke (Parate)

Shotei Morote Uke [G/J]

Geri (Calci)

Mae Kakato Geri [J/C]

Age Kakato Ushiro Geri

Ido Geiko (Tecniche di base in movimento)

Combinazioni delle tecniche di base come da allegata scheda

Renraku (Combinazioni)

Combinazioni di tecniche come da allegata scheda

Kata (Forma)

Tsuki No Kata

Bunkai

Potenziamento

(Adulti) (Stamina- condizione fisica) 25 minuti

(Ragazzi) (Stamina –condizione fisica) 20 minuti

Corsa: 5 Km in 25 minuti

Kumite (Combattimento)

N. 10 Combattimenti (di un minuto ciascuno)

Teoria

Prova scritta: compilare il modulo allegato rispondendo alle domande



IDO GEIKO E RENRAKU ESAME PER 3° KYU



(1) Partenza: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

Passo 1: **Zenkutsu Dachi/Jodan Uke/Kokutsu Dachi(sposta ga)/Soto Uke/Kiba Dachi(sposta ga)/Gedan Barai/Zenkutsu Dachi(sposta ga)/Uchi Uke/Gyaku Tsuki**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

Mawate: **Zenkutsu Dachi/Jodan Uke/Kokutsu Dachi (sposta ga)/Soto Uke/Kiba Dachi (sposta ga)/Gedan Barai/Zenkutsu Dachi (sposta ga)/Uchi Uke/Gyaku Tsuki**

(2) Partenza: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

Passo 1: **Zenkutsu Dachi/Oi Tsuki/Kokutsu Dachi (sposta ga)/Soto Uke/ Uchi Uke/Jodan Uke/Gedan Barai (sb)/Gyaku Tsuki Chudan**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

*Ritorno in **Kaiten***

Passo 1: **Kaiten Zenkutsu Dachi/Oi Tsuki/Kokutsu Dachi (ga)/Soto Uke/Uchi Uke/Jodan Uke/Gedan Barai (sb)/Gyaku Tsuki Chudan**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

IDO GEIKO - GERI WAZA

(3) Partenza: Zenkutsu Dachi/Morote Gedan Barai/Kamae Te

Passo 1: **Ura Zenkutsu Dachi (sul posto)/Uchi Mawashi Geri/Mae Geri/Mawashi geri Jodan (sg)/Zenkutsu Dachi**

Passo 2: **Ura Zenkutsu Dachi(sul posto)/Mawashi Geri Gedan/Mawashi Geri Chudan/Mawashi Geri Jodan (sg)/Zenkutsu Dachi**

Passo 3: **Ura Zenkutsu Dachi(sul posto)/Soto Mawashi Geri/Yoko Geri/Ushiro Geri (sg)/(Kiai)/Zenkutsu Dachi**

*Ritorno in **kaiten***

Passo 1: **Kaiten Zenkutsu Dachi/Uchi Mawashi Geri/Mae Geri/Mawashi geri (sg) /Zenkutsu Dachi**

Passo 2: **Kaiten Zenkutsu Dachi (sul posto)/Mawashi Geri Gedan/Mawashi Geri Chudan/Mawashi GeriGedan (sg)/Zenkutsu Dachi**

Passo 3: **Kaiten Zenkutsu Dachi (sul posto)/Soto Mawashi Geri/Yoko Geri/Ushiro Geri (sg) (Kiai)/Zenkutsu Dachi**

RENRAKU

(4) Renraku Sono Go:

Partenza: Kumite Dachi/Kamae Te (spostamento con gamba in avanti)

Passo 1: **Fumi Ashi/Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Shita Tsuki**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

Mawate: Kumite Dachi/Kamae Te (sposta gamba posteriore)

(5) Partenza: Kumite Dachi/Kamae Te (spostamento con gamba in avanti)

Passo 1: **Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku Mawashi Geri Gedan/Gyaku Mawashi Geri Jodan (sg)/Ushiro Mawashi Geri/ Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku Uchi Mawashi Geri/ Mae Geri (Kiai)**

Mawate: Kumite Dachi/Kamae Te (sposta gamba posteriore)

(6) Partenza: Kumite Dachi/Kamae Te (spostamento con gamba in avanti)

Passo 1: **Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku Uchi Mawashi Geri/ Mae Geri (sg)/Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku Mawashi Geri Gedan/Gyaku Mawashi Geri Jodan (sg)/Mae Geri/Soto Mawashi Geri/Yoko Geri (sg)/Ushiro Geri /Gyaku Tsuki (Kiai)**

Mawate: Kumite Dachi/Kamae Te (sposta gamba posteriore)

2° KYU



Ore Allenamento

Minimo 12 mesi (200 ore)

Dachi (Posizioni)

Conoscere il passaggio da una posizione ad un'altra per almeno 5 posizioni a piacere

Uchi (Colpi)

Ryuto Ken Tsuki [J/C]
Nakayubi Ippon Ken [J/C]
Oyayubi Ippon Ken [J/C]
Hitosashi Yubi Ippon Ken [J/C]

Uke (Parate)

Morote Haito Uchi Uke
Shuto Morote Gedan Uke
Tensho

Geri (Calci)

Tobi Mae Geri
Tobi Nidan Geri

Ido Geiko (Tecniche di base in movimento)

Combinazioni delle tecniche di base come da allegata scheda

Renraku (Combinazioni)

Kumite No Kamae: **Me Oi Ashi** (spostamento in avanti ga e poi gp)/**Sakari Oi Ashi** (spostamento all'indietro gp e poi ga) – **Mae Okuru Ashi** (spostamento gp accanto a ga e poi sposta ga in avanti)/**Sakari Okuru Ashi** (spostamento ga accanto a gp e poi sposta ga indietro) – **Mae Fumi Ashi** (spostamento in avanti gp)/**Sakari Fumi Ashi** (spostamento all'indietro ga) – **Kosa Ashi** (scambio sul posto ga sposta dietro e gp sposta avanti)
Combinazioni di tecniche come da allegata scheda

Kata (Forma)

Gekusai Dai
Tensho
Bunkai

Potenziamento

(Adulti) (Stamina -condizione fisica) 30 minuti
(Ragazzi meno di 16 anni) (Stamina-condizine fisica) 25 minuti
Corsa: 5 Km in 25 minuti

Tecniche di rottura (Tameshi Wari)

N. 3 tavole con due tecniche: Mae Geri Chusoku/Seiken Tsuki

Kumite (Combattimento)

N. 12 Combattimenti (di un minuto ciascuno)

Teoria

Prova scritta: compilare il modulo allegato rispondendo alle domande

IDO GEIKO E RENRAKU ESAME PER 2° KYU



(1) Partenza: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

Passo 1: **Zenkutsu Dachi/Sanbon Tsuki**

Passo 2: **Kokutsu Dachi/Shuto Mawashi Uke/Yama Tsuki/Uchi Uke Gedan Barai/Uchi Uke Gedan Barai**

Passo 3: **Kiba Dachi/Tetsui Yoko Uchi/Jun Tsuki (sb)/Hiji Mawashi Uchi/Hiji Oroshi Uchi**

Passo 4: **Sancin Dachi/Shuto Gamen Uchi/Shuto Hizo Uchi/Shuto Sakotsu Uchi/Shuto Uchi Uchi/Zenkutsu Dachi/Shuto Sakotsu Uchi Komi (Kiai)**

Mawate: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

IDO GEIKO - GERI WAZA

(2) Partenza: Zenkutsu Dachi/Morote Gedan Barai/Kamae Te

Passo 1: **Tobi Mawashi Geri/ Zenkutsu Dachi**

Passo 2: **Tobi Mae Geri/Zenkutsu Dachi**

Passo 3: **Ushiro Mawashi Geri/Zenkutsu Dachi**

Passo 4: **Kake Geri Jodan/Zenkutsu Dachi (Kiai)**

Mawate: Zenkutsu Dachi/Morote Gedan Barai/Kamae Te

RENRAKU

(3) Renraku Sono Roku:

Partenza: Kumite Dachi/Kamae Te (spostamento con gamba in avanti)

Passo 1: **Oi Mawashi Geri Jodan/Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku Mawashi Geri Jodan**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai

Mawate: Kumite Dachi/Kamae Te (sposta gamba posteriore)

(4) Partenza: Kumite Dachi/Kamae Te (spostamento con gamba in avanti)

Passo 1: **Oi Ashi -Oi Mae Geri/Fumi Ashi -Giaku Tsuki/Kosa Ashi- Gyaku Tsuki-Shita Tsuki /Mae Okuro Ashi-Hiza Geri (kiai)**

Mawate: Kumite Dachi /Kamae Te (sposta gamba posteriore)

(5) Partenza: Kumite Dachi/Kamae Te (spostamento con gamba in avanti)

Passo 1: **Gyaku Hiza Geri –Kosa Hashi – Gyaku Tsuki-Seiken Kagi Tsuki –Ushiro Mawashi Geri Jodan**

Passo 2: **Okuro Ashi –Mawashi Geri Jodan**

Passo 3: **Sakari fumi Ashi -Oi Maegeri-Gyaku Tsuki –Oi Tsuki- Ushiro Geri**

Mawate: Kumite Dachi/Kamae Te (sposta gamba posteriore)



Ore Allenamento

Minimo 12 mesi (200 ore)

Dachi (Posizioni)

Conoscere il passaggio da una posizione ad un'altra per almeno 5 posizioni richiesta dalla Commissione

Uchi (Colpi)

Keiko uchi

Haito Uchi [J/C]

Uke (Parate)

Shuto kake Uke [C/J]

Morote Kake Uke (Versione 1 e 2)

Morote Yoko Nukite Chiudan

Geri (Calci)

Tobi Yogo Geri

Tobi Mawashi Geri

Tobi Ushiro Geri

Tobi Ushiro Mawashi Geri

Ido Geiko (Tecniche di base in movimento)

Kyon Kata sono ICHI

Kyon Kata sono NI

Kyhon Kata Kaiten Sono ICHI

Combinazioni delle tecniche di base come da allegata scheda

Renraku (Combinazioni)

Combinazioni di tecniche come da allegata scheda

Kata (Forma)

Pinan Sono ICHI Ura

Pinan Sono NI Ura

Gekusai Sho

Yantsu

Bunkai

Potenziamento

(Adulti) (Stamina -condizione fisica) 40 Minuti

(Ragazzi meno di 16 anni) (Stamina -condizione fisica) 30 minuti

Corsa: 5 Km in 25 minuti

Tecniche di rottura (Tameshi Wari)

N. 4 tavole con due tecniche: Mawashi Geri Chusoku/Seiken Tsuki

Kumite (Combattimento)

N. 15 Combattimenti (di un minuto ciascuno)

Teoria

Prova scritta: compilare il modulo allegato rispondendo alle domande

IDO GEIKO E RENRAKU ESAME PER 1° KYU



Partenza: Kokutsu Dachi /Shuto Mawashi Uke

Passo 1: **Kokutsu Dachi/Shuto Mawashi Uke/Jodan Uke/Zenkutsu Dachi (spostando ga)/Gyaku Tsuki Jodan/Kokutsu Dachi (spostando ga)/Shuto Mawashi/Oi Mae Geri**

Passo 2: **Kokutsu Dachi/Shuto Mawashi Uke/Soto Uke/Zenkutsu Dachi (spostando ga)/Gyaku Tsuki Jodan/Kokutsu Dachi (spostando ga)/Shuto Mawashi/Oi Mae Geri**

Passo 3: **Kokutsu Dachi/Shuto Mawashi Uke/Uchi Uke/Zenkutsu Dachi (spostando ga)/Gyaku Tsuki Chudan/Kokutsu Dachi (spostando ga)/Shuto Mawashi/Oi Mae Geri (Kiai)**

Passo 4: **Kokutsu Dachi/Shuto Mawashi Uke/Gedan Uke/Zenkutsu Dachi (spostando ga)/Gyaku Tsuki Chudan/Kokutsu Dachi (spostando ga)/Shuto Mawashi/Oi Mae Geri (Kiai)**

Ritorno in Sakari

Fare 4 passi, quarto passo Kiai

Kyon Kata Sono ICHI

Passo 1: **Zenkutsu Dachi (verso sinistra gs)/Gedan barai/Gyaku Tsuki**

Passo 2: **Zenkutsu Dachi (mawate verso destra, sposta gd)/Gedan barai/Gyaku Tsuki**

Passo 3: **Zenkutsu Dachi (verso il centro, sposta gs)/Gedan barai/Gyaku Tsuki**

Passo 4: **Zenkutsu Dachi (mawate all'indietro, sposta gd)/Gedan barai/Gyaku Tsuki**

Passo 5: **Zenkutsu Dachi (mawate verso il centro, sposta gs)/Gedan barai/Gyaku Tsuki**

Passo 6: **Zenkutsu Dachi (verso destra, sposta gd)/Gedan barai/Gyaku Tsuki**

Passo 7: **Zenkutsu Dachi (mawate verso sinistra, sposta gs)/Gedan barai/Gyaku Tsuki**

Passo 8: **Zenkutsu Dachi (verso il centro, sposta gd)/Gedan barai/Gyaku Tsuki**

Passo 9: **Zenkutsu Dachi (mawate all'indietro, sposta gs)/Gedan barai/Gyaku Tsuki**

Passo 10: **Zenkutsu Dachi (mawate verso il centro, sposta gd)/Gedan barai/Gyaku Tsuki (Kiai)**

Kyhon Kata Kaiten Sono ICHI

Partenza: Fudo Dachi

Comb. 1: **Migi Zenkutsu Dachi (spostando in avanti della gamba sinistra)/Jodan Uke/Gyaku Tsuki Jodan/Fudo Dachi (spostando ga)/Hidari Zenkutsu Dachi (spostando in avanti della gamba destra)/Jodan Uke/Gyaku Tsuki Jodan**

Comb. 2: **Fudo Dachi (spostando e ruotando ga)/Migi Zenkutsu Dachi (spostando in avanti della gamba sinistra)/Soto Uke/Gyaku Tsuki Chudan/Fudo Dachi (spostando ga)/Hidari Zenkutsu Dachi (spostando in avanti della gamba destra)/Soto Uke/Gyaku Tsuki Chudan**

Comb. 3: **Fudo Dachi (spostando e ruotando ga)/Migi Zenkutsu Dachi (spostando in avanti della gamba sinistra)/Uchi Uke/Gyaku Tsuki Chudan/Fudo Dachi (spostando ga)/Hidari Zenkutsu Dachi (spostando in avanti della gamba destra)/Uchi Uke/Gyaku Tsuki Chudan**

Comb. 4: **Fudo Dachi (spostando e ruotando ga)/Migi Zenkutsu Dachi (spostando in avanti della gamba sinistra)/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan/Fudo Dachi (spostando ga)/Hidari Zenkutsu Dachi (spostando in avanti della gamba destra)/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan**

Arrivo: Fudo Dachi (spostando e ruotando ga)

Esequire anche in senso antiorario

RENRAKU

(3) Renraku Sono Sichi:

Partenza: Kumite Dachi/Kamae Te (spostamento con gamba in avanti)

Passo 1: **Gyaku Mawashi Geri Jodan/Ushiro Mawashi Geri Jodan/Gyaku Mae Geri/ Gyaku Mawashi Geri Jodan/Ushiro Mawashi Geri Jodan/**

Mawate: Kumite Dachi/Kamae Te (sposta gamba posteriore)

Partenza: Kumite Dachi/Kamae Te (spostamento con gamba in avanti)

Passo 1: **Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Oi Shita Tsuki/Oi Mawashi Geri/Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku Mawashi Geri (Kiai)**

Mawate: Kumite Dachi/Kamae Te (sposta gamba posteriore)

1° DAN



Ore Allenamento

Minimo 1 anno effettivo dall'esame di 1° Kyu (ore 210)

Dachi (Posizioni)

Seishan Dachi
Soshin Dachi

Uchi (Colpi)

Toho Uchi
Age Jodan Tsuki
Morote Haito Uchi [J/C]
Atama Uchi [Mae/Yoko/Ushiro]
Yama Tsuki

Uke (Parate)

Morote Haito Uchi Uke

Geri (Calci)

Kake Geri [J/C/G]

Ido Geiko (Tecniche di base in movimento)

Kyohon Kata Kaiten Sono NI
Combinazioni di tecniche come da allegata scheda

Renraku (Combinazioni)

Combinazioni di tecniche come da allegata scheda

Kata (Forma)

Pinan Sono SAN Ura
Pinan Sono Yon ura
Pinan Sono Go ura
Saiha
Bunkai

Potenziamento

Stamina (resistenza fisica 30 minuti)
10 Tobi Mae Geri con stacco da terra di almeno 30 cm
Corsa: 5 Km in 25 minuti

Tecniche di rottura (Tameshi Wari)

N. 6 tavole (30 cm Lunghezza – 23 cm Larghezza – 2 cm spessore)
con tre tecniche: Seiken Tsuki/Mawashi Geri/Ushiro Mawashi Geri

Kumite (Combattimento)

N. 20 Combattimenti (di un minuto ciascuno)

Teoria

Prova scritta: compilare il modulo allegato rispondendo alle domande

IDO GEIKO E RENRAKU ESAME PER 1° DAN



Kyon Kata Sono NI

- Passo 1: **Zenkutsu Dachi** verso sinistra, sposta gs/**Gedan barai** – sposta gd in avanti in **Kokutsu Dachi/Oi Tsuki** – sposta gs in avanti in **Sanchin Dachi/Oi Tsuchi** – Sposta gd in avanti in **Kiba Dachi/Jun Tsuchi**
- Passo 2: **Zenkutsu Dachi** verso destra, sposta gd/**Gedan barai** – sposta gs in avanti in **Kokutsu Dachi/Oi Tsuki** - Sposta gd in avanti in **Sanchin Dachi/Oi Tsuchi** - sposta gs in avanti in **Kiba Dachi/Jun Tsuchi**
- Passo 3: **Zenkutsu Dachi** verso il centro, sposta gs/**Gedan barai** - sposta gd in avanti in **Kokutsu Dachi/Oi Tsuki** - sposta gs in avanti in **Sanchin Dachi/Oi Tsuchi** – sposta gd in avanti in **Kiba Dachi/Jun Tsuchi**
- Passo 4: **Zenkutsu Dachi** verso destra gs/**Gedan barai** – sposta gd in avanti in **Kokutsu Dachi/Oi Tsuki** - sposta gs in avanti in **Sanchin Dachi/Oi Tsuchi** – sposta gd in avanti in **Kiba Dachi/Jun Tsuki**
- Passo 5: **Zenkutsu Dachi** verso sinistra, sposta gd)/**Gedan barai** - sposta gs in avanti in **Kokutsu Dachi/Oi Tsuki** – sposta gd in avanti in **Sanchin Dachi/Oi Tsuchi** – sposta gs in avanti in **Kiba Dachi/Jun Tsuki**
- Passo 6: **Zenkutsu Dachi** verso il centro, sposta gs/**Gedan barai** - sposta gd in avanti in **Kokutsu Dachi/Oi Tsuki** – sposta gs in avanti in **Sanchin Dachi/Oi Tsuchi** – sposta gd in avanti in **Kiba Dachi/Jun Tsuki**
- Passo 7: **Zenkutsu Dachi** verso destra gs/**Gedan barai** - sposta gd in avanti in **Kokutsu Dachi/Oi Tsuki** - sposta gs in avanti in **Sanchin Dachi/Oi Tsuchi** – sposta gd in avanti in **Kiba Dachi/Jun Tsuki**
- Passo 8: **Zenkutsu Dachi** verso destra gd/**Gedan barai** - sposta gs in avanti in **Kokutsu Dachi/Oi Tsuki** - sposta gd in avanti in **Sanchin Dachi/Oi Tsuchi** - sposta gs in avanti in **Kiba Dachi/Jun Tsuki (Kiai)**
- Rientra gs in Yoi Dachi

Kyhon Kata Kaiten Sono NI

Partenza: Fudo Dachi

- Comb. 1: **Migi Kokutsu Dachi/Jodan Uke/Zenkutsu Dachi (spostando ga)/ Gyaku Tsuki Jodan /Fudo Dachi (spostando ga)/Hidari Kokutsu Dachi/Jodan Uke/Zenkutsu Dachi (spostando ga)/ Gyaku Tsuki Jodan**
- Comb. 2: **Fudo Dachi (spostando e ruotando ga)/Migi Kokutsu Dachi/Soto Uke/Zenkutsu Dachi (spostando ga)/Jodan Gyaku Tsuki Chudan/Fudo Dachi (spostando ga)/Hidari Kokutsu Dachi/Soto Uke/Zenkutsu Dachi (spostando ga)/Gyaku Tsuki Chudan**
- Comb. 3: **Fudo Dachi (spostando e ruotando g.a.)/Migi Kokutsu Dachi/Uchi Uke/Zenkutsu Dachi (spostando ga)/Jodan Gyaku Tsuki Chudan/Fudo Dachi (spostando ga)/Hidari Kokutsu Dachi/Uchi Uke/Zenkutsu Dachi (spostando ga)/Gyaku Tsuki Chudan**
- Comb. 4: **Fudo Dachi (spostando e ruotando ga)/Migi Kokutsu Dachi/Gedan Barai/Zenkutsu Dachi (spostando ga)/Gyaku Tsuki Chudan/Fudo Dachi (spostando ga)/Hidari Kokutsu Dachi/Gedan Barai/Zenkutsu Dachi (spostando ga)/Gyaku Tsuki Chudan**

Arrivo: Fudo Dachi (spostando e ruotando ga)

Esequire anche in senso antiorario

RENRAKU

I 7 Renraku Fondamentali (ICHI, Ni, San, Yon, Go, Roku, Sichi) in sequenza

Partenza: Kumite Dachi/Kamae Te (spostamento con gamba in avanti)

Passo 1: **Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku Kake Geri/Gyaku Mawashi Geri Jodan (sg)**

Passo 2: **Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Oi Shita Tsuki/Gyaku kake Geri/Gyaku Yoko Geri Jodan (sg)**

Passo 3: **Ushiro Mawashi Geri Jodan/Oi Mawashi Geri Joda (sg) (Kiai)**

Mawate: Kumite Dachi/Kamae Te (sposta gamba posteriore)



Ore Allenamento

Minimo 2 anni effettivi dall'esame di 1° DAN (ore 420)

Dachi (Posizioni)

Conoscere tutte le posizioni del Kyokushinkai

Uchi (Colpi) - Uke (Parate) - Geri (Calci)

Conoscenza di tutte le tecniche di base del Karate kyokushinkai

Combinare come richiesto dalla Commissione esaminatrice

Ido Geiko (Tecniche di base in movimento)

Kyon Kata Sho Dan

Kyon Kata Ni Dan

Kyon Kata San Dan

Renraku (Combinazioni)

Combinazioni come richieste dalla Commissione esaminatrice

Kata (Forma)

Seipai

Seienchin

Bunkai

Potenziamento

Stamina resistenza fisica 30 minuti

10 Tobi Mae Geri con stacco da terra di almeno 30 cm

Corsa: 5 Km in 25 minuti

Tecniche di rottura (Tameshi Wari)

N. 8 tavole (30 cm Lunghezza – 23 cm Larghezza – 2 cm spessore)
con tre tecniche: Seiken Tsuki/Mawashi Geri/Ushiro Mawashi Geri

Kumite (Combattimento)

N. 30 Combattimenti (di un minuto ciascuno)

Teoria

Prova scritta: compilare il modulo allegato rispondendo alle domande

2° DAN



Kyhon Kata SHO DAN

- 1: **Zenkutsu Dachi** (verso sinistra gs)/**Gedan barai/Gyaku Mae Geri** (gd torna dietro)/**Gyaku Tsuki**
- 2: **Zenkutsu Dachi** (mawate verso destra, sposta gd)/**Gedan barai/Gyaku Mae Geri** (gs torna dietro)/**Gyaku Tsuki**
- 3: **Zenkutsu Dachi** (verso il centro, sposta gs)/**Gedan barai/Gyaku Mae Geri** (gd torna dietro)/**Gyaku Tsuki**
- 4: **Zenkutsu Dachi** (mawate all'indietro, sposta gd)/**Gedan barai/Gyaku Mae Geri** (gs torna dietro)/**Gyaku Tsuki**
- 5: **Zenkutsu Dachi** (mawate verso il centro, sposta gs)/**Gedan barai/Gyaku Mae Geri** (gd torna dietro)/**Gyaku Tsuki**
- 6: **Zenkutsu Dachi** (verso destra, sposta gd)/**Gedan barai/Gyaku Mae Geri** (gs torna dietro)/**Gyaku Tsuki**
- 7: **Zenkutsu Dachi** (mawate verso sinistra, sposta gs)/**Gedan barai/Gyaku Mae Geri** (gd torna dietro)/**Gyaku Tsuki**
- 8: **Zenkutsu Dachi** (verso il centro, sposta gd)/**Gedan barai/Gyaku Mae Geri** (gd torna dietro)/**Gyaku Tsuki**
- 9: **Zenkutsu Dachi** (mawate all'indietro, sposta gs)/**Gedan barai/Gyaku Mae Geri** (gd torna dietro)/**Gyaku Tsuki**
- 10: **Zenkutsu Dachi** (mawate verso il centro, sposta gd)/**Gedan barai/Gyaku Mae Geri** (gd torna dietro)/**Gyaku Tsuki** (Kiai)

Kyhon Kata NI DAN

- 1: **Zenkutsu Dachi** (verso sinistra gs)/**Gedan barai/Gyaku Mae Geri/Zenkutsu Dachi/Oi Tsuki**
- 2: **Zenkutsu Dachi** (sposta gd verso destra)/**Gedan barai/Gyaku Mae Geri/Zenkutsu Dachi/Oi Tsuki**
- 3: **Zenkutsu Dachi** (verso il centro, sposta gs)/**Gedan barai/Gyaku Mae Geri/Zenkutsu Dachi/Oi Tsuki**
- 4: **Zenkutsu Dachi** (all'indietro, sposta gd)/**Gedan barai/Gyaku Mae Geri/Zenkutsu Dachi/Oi Tsuki**
- 5: **Zenkutsu Dachi** (verso il centro, sposta gs)/**Gedan barai/Gyaku Mae Geri/Zenkutsu Dachi/Oi Tsuki**
- 6: **Zenkutsu Dachi** (verso destra, sposta gd)/**Gedan barai/Gyaku Mae Geri/Zenkutsu Dachi/Oi Tsuki**
- 7: **Zenkutsu Dachi** (verso sinistra, sposta gs)/**Gedan barai/Gyaku Mae Geri/Zenkutsu Dachi/Oi Tsuki**
- 8: **Zenkutsu Dachi** (verso il centro, sposta gd)/**Gedan barai/Gyaku Mae Geri/Zenkutsu Dachi/Oi Tsuki Tsuki**
- 9: **Zenkutsu Dachi** (all'indietro, sposta gs)/**Gedan barai/Gyaku Mae Geri/Zenkutsu Dachi/Oi Tsuki**
- 10: **Zenkutsu Dachi** (mawate verso il centro, sposta gd)/**Gedan barai/Gyaku Mae Geri/Zenkutsu Dachi/Oi Tsuki** (Kiai)

Kyhon Kata SAN DAN

- 1: **Zenkutsu Dachi** (verso sinistra gs)/**Gedan barai/ Gyaku Tsuki/Gyaku Mae Geri** (gd torna dietro)
- 2: **Zenkutsu Dachi** (mawate verso destra, sposta gd)/**Gedan barai/Gyaku Tsuki/Gyaku Mae Geri** (gs torna dietro)
- 3: **Zenkutsu Dachi** (verso il centro, sposta gs)/**Gedan barai/Gyaku Tsuki/Gyaku Mae Geri** (gd torna dietro)
- 4: **Zenkutsu Dachi** (mawate all'indietro, sposta gd)/**Gedan barai/Gyaku Tsuki/Gyaku Mae Geri** (gs torna dietro)
- 5: **Zenkutsu Dachi** (mawate verso il centro, sposta gs)/**Gedan barai/Gyaku/Tsuki Gyaku Mae Geri** (gd torna dietro)
- 6: **Zenkutsu Dachi** (verso destra, sposta gd)/**Gedan barai/Gyaku Tsuki/Gyaku Mae Geri** (gs torna dietro)
- 7: **Zenkutsu Dachi** (mawate verso sinistra, sposta gs)/**Gedan barai/Gyaku Tsuki Gyaku Mae Geri** (gd torna dietro)
- 8: **Zenkutsu Dachi** (verso il centro, sposta gd)/**Gedan baraiGyaku Tsuki Gyaku Mae Geri** (gd torna dietro)
- 9: **Zenkutsu Dachi** (mawate all'indietro, sposta gs)/**Gedan barai/ Gyaku Tsuki Gyaku Mae Geri** (gd torna dietro)
- 10: **Zenkutsu Dachi** (mawate verso il centro, sposta gd)/**Gedan barai/Gyaku Tsuki Gyaku Mae Geri** (gd torna dietro)(Kiai)

**Ore Allenamento**

Minimo 3 anni effettivi dall'esame di 2° DAN (ore 630)

Dachi (Posizioni)

Conoscere tutte le posizioni del Kyokushinkai

Uchi (Colpi) - Uke (Parate) - Geri (Calci)

Conoscenza di tutte le tecniche di base del Karate kyokushinkai
Combinare come richiesto dalla Commissione esaminatrice

Kyhon Kata Kaiten Sono SAN

Partenza: Fudo Dachi

- 1: **Hidari Kiba Dachi/Migi Jodan Uke**/sposta gs in **Zenkutsu Dachi/Gyaku Tsuki Jodan/Mae Geri (gs)/Fudo Dachi**
Migi Kiba Dachi/Hidari Jodan Uke/sposta gd in **Zenkutsu Dachi/Gyaku Tsuki Jodan/Mae Geri (gd)/Fudo Dachi**
ruotando in senso orario
- 2: **Hidari Kiba Dachi/Migi Soto Uke**/sposta gs in **Zenkutsu Dachi/Gyaku Tsuki Chudan/Yoko Geri (gs)/Fudo Dachi**
Migi Kiba Dachi/Hidari Soto Uke/sposta gd in **Zenkutsu Dachi/Gyaku Tsuki Chudan / Yoko Geri (gd)/Fudo Dachi**
ruotando in senso orario
- 3: **Hidari Kiba Dachi/Migi Uchi Uke**/sposta gs in **Zenkutsu Dachi/Gyaku Tsuki Chudan/Mawashi Geri (gs)/Fudo Dachi**
Migi Kiba Dachi/Hidari Uchi Uke/sposta gd in **Zenkutsu Dachi/Gyaku Tsuki Chudan/Mawashi Geri (gd)/Fudo Dachi**
ruotando in senso orario
- 4: **Hidari Kiba Dachi/Migi Gedan Barai laterale**/sposta gs in **Zenkutsu Dachi/Gyaku Tsuki Chudan/Soto Mawashi Geri (gs)/Fudo Dachi**
Migi Kiba Dachi/Hidari Gedan Barai laterale/sposta gd in **Zenkutsu Dachi/Gyaku Tsuki Chudan/Soto Mawashi Geri (gd)/Fudo Dachi**
ruotando in senso orario

Arrivo: Fudo Dachi (spostando e ruotando gd)

Esequire anche in senso antiorario

Renraku (Combinazioni)

Combinazioni come richieste dalla Commissione esaminatrice

Kata (Forma)

Garyu
Kanku
Kata Personale
Bunkai

Potenziamento

Stamina (resistenza fisica 30 minuti)
10 Tobi Mae Geri con stacco da terra di almeno 30 cm
Corsa: 5 Km in 25 minuti

Tecniche di rottura (Tameshi Wari)

N. 10 tavole (30 cm Lunghezza – 23 cm Larghezza – 2 cm spessore)
con quattro tecniche: Seiken Tsuki/Mae Geri/Mawashi Geri/Ushiro Mawashi Geri

Kumite (Combattimento)

N. 40 Combattimenti (di un minuto ciascuno)

Teoria

Prova scritta: compilare il modulo allegato rispondendo alle domande

www.oikk.it

**Ore Allenamento**

Minimo 4 anni effettivi dall'esame di 3° DAN (ore 840)

Dachi (Posizioni)

Conoscere tutte le posizioni del Kyokushinkai

Uchi (Colpi) - Uke (Parate) - Geri (Calci)

Conoscenza di tutte le tecniche di base del Karate kyokushinkai
Combinare come richiesto dalla Commissione esaminatrice

Ido Geiko (Tecniche di base in movimento)

Combinazioni come richieste dalla Commissione esaminatrice

Renraku (Combinazioni)

Combinazioni come richieste dalla Commissione esaminatrice

Kata (Forma)

Sushi Ho
Kata Personale
Bunkai

Potenziamento

(Adulti) 80 Flessioni; 160 Addominali; 85 Squatts con salto

10 Tobi Mae Geri con stacco da terra di almeno 30 cm

La Commissione esaminatrice può sostituire i suddetti esercizi con altri esercizi da eseguire per un tempo prestabilito.

Tecniche di rottura (Tameshi Wari)

N. 12 tavole (30 cm Lunghezza – 23 cm Larghezza – 2 cm spessore)
con 4 tecniche: Seiken Tsuki/Mae Geri/Mawashi Geri/Ushiro Mawashi Geri

Kumite (Combattimento)

N. 50 Combattimenti (di un minuto ciascuno)

Teoria

Prova scritta: compilare il modulo allegato rispondendo alle domande