



イタリア空手道極真会館

## O.I.K.K. – Organizzazione Italiana Karate kyokushinkai <sup>ASD</sup>

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

Sito WEB: [www.oikk.it](http://www.oikk.it) - E-mail: info@oikk.it

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

Iscrizione ACSI Nr.8750

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

Affiliata all'Organizzazione Internazionale KWF – Kyokushin World Federation

Affiliata alla FKOK - Federal Kyokushin Organization Karate

# PROGRAMMA TECNICO PER PASSAGGIO DI GRADO KARATE KYOKUSHINKAI

A cura dei Direttori Tecnici:

極真会館

Shihan Tommaso Schirinzi 5° DAN



Sensei Marcello Colizzi 3° 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>

揮真舎

## INTRODUZIONE

Il presente programma tecnico contempla le tecniche inerenti il Karate Kyokushinkai ed è applicato in tutti i Dojo appartenenti all'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



**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  
Seiken Gedan Barai

**Geri (Calci)**

Kin Geri  
Hiza 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 ) 20 Flessioni; 40 Addominali; 20 Squatts  
(Bambini) 10 Flessioni; 25 Addominali; 15 Squatts

**Kumite (Combattimento)**

N. 1 Combattimento (di un minuto ciascuno)

**Teoria**

Il significato della parola "Karate"



## IDO GEIKO E RENRAKU ESAME PER 10° KYU

**(1) Partenza:** Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

**Zenkutsu Dachi/Oi Tsuki Chudan**

*Fare 3 passi, terzo passo Kiai*

Mawate: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

**(2) Partenza:** Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

**Zenkutsu Dachi/Oi Tsuki Jodan**

*Fare 3 passi, terzo passo Kiai*

Mawate: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

**(3) Partenza:** Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

**Zenkutsu Dachi/Oi Tsuki Gedan**

*Fare 3 passi, terzo passo Kiai*

Mawate: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

**(4) Partenza:** Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

Passo 1: **Zenkutsu Dachi/Oi Tsuki Jodan**

Passo 2: **Zenkutsu Dachi/Oi Tsuki Gedan**

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

Mawate: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

**(5) Partenza:** Zenkutsu Dachi/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan

**Zenkutsu Dachi/Gyaku Tsuki Chudan**

*Fare 3 passi, terzo passo Kiai*

Mawate: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan

**(6) Partenza:** Zenkutsu Dachi/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan

**Zenkutsu Dachi/Gyaku Tsuki Jodan**

*Fare 3 passi, terzo passo Kiai*

Mawate: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan

**(7) Partenza:** Zenkutsu Dachi/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan

**Zenkutsu Dachi/Gyaku Tsuki Gedan**

*Fare 3 passi, terzo passo Kiai*

Mawate: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan

**(8) Partenza:** Zenkutsu Dachi/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan

Passo 1: **Zenkutsu Dachi/Gyaku Tsuki Jodan**

Passo 2: **Zenkutsu Dachi/Gyaku Tsuki Gedan**

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

Mawate: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

**(9) Partenza:** Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

**Zenkutsu Dachi/Jodan Uke**

*Fare 3 passi, terzo passo Kiai*

Mawate: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

**(10) Partenza:** Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

**Zenkutsu Dachi/Soto Uke**

*Fare 3 passi, terzo passo Kiai*

Mawate: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai



**(11) Partenza:** Zenkutsu Dachì/Gedan Barai

**Zenkutsu Dachì/Uchi Uke**

*Fare 3 passi, terzo passo Kiai*

Mawate: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai

**(12) Partenza:** Zenkutsu Dachì/Gedan Barai

**Zenkutsu Dachì/Gedan Barai**

*Fare 3 passi, terzo passo Kiai*

Mawate: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai

**(13) Partenza:** Zenkutsu Dachì/Gedan Barai

Passo 1: **Zenkutsu Dachì/Jodan Uke**

Passo 2: **Zenkutsu Dachì/Soto Uke**

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

Mawate: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai



### IDO GEIKO - GERI WAZA

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

**Zenkutsu Dachì/Kin Geri**

*Fare 3 passi, terzo passo Kiai*

Mawate: Zenkutsu Dachì/Morote Gedan Barai/Kamae Te

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

**Zenkutsu Dachì/Hiza Geri**

*Fare 3 passi, terzo passo Kiai*

Mawate: Zenkutsu Dachì/Morote Gedan Barai/Kamae Te

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

**Zenkutsu Dachì/Mae Geri Jodan**

*Fare 3 passi, terzo passo Kiai*

Mawate: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai

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

**Zenkutsu Dachì/Hiza Geri-Kin Geri (sg)**

*Fare 3 passi, terzo passo Kiai*

Mawate: Zenkutsu Dachì/Morote Gedan Barai/Kamae Te

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

**Zenkutsu Dachì/Hiza Geri-Mae Geri Jodan (sg)**

*Fare 3 passi, terzo passo Kiai*

Mawate: Zenkutsu Dachì/Morote Gedan Barai/Kamae Te

### RENRAKU

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

**Oi Tsuki/Giaku Tsuki/Mae Geri Jodan**

*Fare 3 passi, terzo passo Kiai*

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

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

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

*Fare 3 passi, terzo passo Kiai*

Mawate: Kumite Dachì/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  
Hiji Age Uchi [J/C]

**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) 25 Flessioni; 45 Addominali; 25 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

**Zenkutsu Dachì/Sanbon Tsuki** [J/G/C] (cb)

*Fare 3 passi, terzo 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

**Kokutsu Dachì/Sanbon Tate Tsuki** [/G/C] (cb)

*Fare 3 passi, terzo passo Kiai*

Mawate: Kokutsu Dachì/Gedan Barai/ Tsuki Chudan

**(4) Partenza:** Kiba Dachì/Gedan Barai

**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

**Mae Geri Ke Age/Zenkutsu Dachì**

*Fare 3 passi, terzo passo Kiai*

Mawate: Zenkutsu Dachì/Morote Gedan Barai/Kamae Te

**(6) Partenza:** Kiba Dachì/Morote Gedan Barai

**Yoko Geri Ke Age/Mae Kiba Dachì**

*Fare 3 passi, terzo 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)

**Oi Tsuki/Giaku Tsuki/Uchi Mawashi Geri - Mae Geri Jodan** (sg)

*Fare 3 passi, terzo passo Kiai*

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

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

**Oi Tsuki/Giaku Tsuki/Mae Geri Jodan - Soto Mawashi Geri** (sg)

*Fare 3 passi, terzo 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

### **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 ) 35 Flessioni; 50 Addominali; 30 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** (sb)

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

Passo 3: **Gyaku Mae Geri/Zenkutsu Dachi/Uchi Uke - Gyaku Tsuki** (sb) (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 3 passi, terzo 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 Mae Geri Jodan/Gyaku Mawashi Geri Jodan/Ushiro Geri/Gyaku Tsuki** (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 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 ) 40 Flessioni; 55 Addominali; 35 Squatts  
(Bambini) 25 Flessioni; 35 Addominali; 25 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 3 passi, terzo passo Kiai (Kiai)*

Mawate: Kiba Dachi/Gedan Barai

*Anche ritorno in Ura*

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

*Fare 3 passi, terzo 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 3 passi, terzo passo Kiai*

Mawate: Zenkutsu Dachi/Morote Gedan Barai/Kamae Te

### RENRAKU

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

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

*Fare 3 passi, terzo 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  
Hiji Ushiro Ate  
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 ) 45 Flessioni; 60 Addominali; 40 Squatts  
(Bambini) 30 Flessioni; 40 Addominali; 30 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 Dachì/Shuto Mawashi Uke

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

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

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

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

**(2) Partenza:** Kokutsu Dachì/Shuto Mawashi Uke

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

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

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

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

### IDO GEIKO - GERI WAZA

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

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

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

### RENRAKU

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

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

*Fare 3 passi, terzo passo Kiai*

Mawate: Kumite Dachì/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]

Hiji Mawashi Uchi [C/J]

Hiji Oroshi Uchi

Hiji Mae 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 ) 50 Flessioni; 65 Addominali; 45 Squatts

(Bambini) 35 Flessioni; 40 Addominali; 35 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

**Mae Kiba Dachì Yo Ju Go /Hiji Mawashi Uchi/Uraken Oroshi Uchi/Gedan Barai (sb)/Gyaku Tsuki**

*Fare 3 passi, terzo 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

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

*Fare 3 passi, terzo 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) Partenza:** Kumite Dachì/Kamae Te

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

*Fare 3 passi, terzo passo Kiai*

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

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

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

*Fare 3 passi, terzo 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]

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 ) 55 Flessioni; 70 Addominali; 50 Squatts

(Bambini) 40 Flessioni; 45 Addominali; 40 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

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

*Fare 3 passi, terzo passo Kiai*

Mawate: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan

*Ritorno anche in **Sakari***

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

*Fare 3 passi, terzo passo Kiai*

*In **Ura***

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

*Fare 3 passi, terzo passo Kiai*

Mawate: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan

*Ritorno anche in **Kaiten***

Kaiten **Zenkutsu Dachì/Jodan Uke/Soto Uke/ Uchi Uke/Gyaku Tsuki Chudan**

*Fare 3 passi, terzo 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/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/Zenkutsu Dachì (Kiai)**

### RENRAKU

**(4) 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)

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

**Gyaku Mae Geri/Gyaku Yoko Geri/Ushiro Geri/Gyaku Tsuki Chudan (Kiai)**

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

**Ore Allenamento**

Minimo 12 mesi (200 ore)

**Dachi (Posizioni)**

Moro Ashi Dachi

**Uchi (Colpi)**

Hiraken Tsuki [J/C/G]

Hiraken Oroshi Uchi [C/J]

Hiraken Mawashi Uchi

**Uke (Parate)**

Gedan Shuto Morote Uke [J/G]

Gedan Shotei Morote Uke

Shotei Uke [J/C/G]

**Geri (Calci)**

Mae Kakato Geri [J/C/G]

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) 50 Flessioni; 65 Addominali; 45 Squatts

(Bambini) 35 Flessioni; 40 Addominali; 35 Squatts

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 Dachì/Gedan Barai

Zenkutsu Dachì/Jodan Uke/Kokutsu Dachì(sposta ga)/Soto Uke/Kiba Dachì(sposta ga)/Gedan Barai/Zenkutsu Dachì(sposta ga)/Uchi Uke/Gyaku Tsuki

*Fare 3 passi, terzo passo Kiai*

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

**(2) Partenza:** Zenkutsu Dachì/Gedan Barai

Zenkutsu Dachì/Oi Tsuki/Kokutsu Dachì (ga)/Soto Uke/ Uchi Uke/Jodan Uke/Gedan Barai (sb)/Gyaku Tsuki Chudan

*Fare 3 passi, terzo passo Kiai*

*Ritorno in Kaiten*

Kaiten Zenkutsu Dachì/Oi Tsuki/Kokutsu Dachì (ga)/Soto Uke/ Uchi Uke/Jodan Uke/Gedan Barai (sb)/Gyaku Tsuki Chudan

*Fare 3 passi, terzo 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/Mawashi Geri Jodan (sg)/Zenkutsu Dachì

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

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

*Ritorno in kaiten*

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

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

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

### RENRAKU

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

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 Dachì/Kamae Te (sposta gamba posteriore)

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

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 Dachì/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 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

### **Geri (Calci)**

Tobi Mae Geri  
Tobi Nidan Geri  
Oroshi Kakato Geri

### **Ido Geiko (Tecniche di base in movimento)**

Combinazioni delle tecniche di base come da allegata scheda

### **Renraku (Combinazioni)**

Kumite No Kamae: Oi Ashi – Okuru Ashi – Fumi Ashi – Kosa Ashi –(Mae e Sagari)  
Combinazioni di tecniche come da allegata scheda

### **Kata (Forma)**

Gekusai Dai  
Tensho  
Bunkai

### **Potenziamento**

(Adulti) 65 Flessioni; 75 Addominali; 55 Squatts con salto  
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) Partenza:** Kumite Dachi/Kamae Te (spostamento con gamba in avanti)

**Gohon Geri: Gyaku Mawashi Geri Jodan/Ushiro Mawashi Geri/Gyaku Mae Geri/Gyaku Mawashi Geri Jodan/Ushiro Mawashi Geri (Kiai)**

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

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

**Sagari Oi Ashi/Gedan Barai/ Oi Ashi/Ago Uchi/Gyaku Tsuki/Oi Ashi/Gyaku Mae Geri/Gyaku Mawashi Geri Jodan (sg)/Ushiro Geri/gedan Barai /Gyaku Tsuki (Kiai)**

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

Morote Kake Uke

**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 ) 70 Flessioni; 100 Addominali; 55 Squatts con salto

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

Passo 3: **Kokutsu Dachi/Shuto Mawashi Uke/Soto 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

#### 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)

*Eeguire anche in senso **antiorario***

### RENRAKU

**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)**

Conoscere tutte le posizioni del Kyokushinkai

### **Uchi (Colpi)**

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

### **Uke (Parate)**

Morote Shotei Uke [J/G]

### **Geri (Calci)**

Kake Geri [J/C/G]

### **Ido Geiko (Tecniche di base in movimento)**

Kyhon 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**

(Adulti ) 75 Flessioni; 150 Addominali; 75 Squatts con salto  
10 Tobi Mae Geri con stacco da terra di almeno 30 cm  
Corsa: 5 Km in 25 minuti

### **Tecniche di rottura (Tameshi Wari)**

N. 7 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

#### Kyhon Kata Kaiten Sono NI

**Partenza:** Fudo Dachì

Comb. 1: **Migi Kokutsu Dachì/Jodan Uke/Zenkutsu Dachì (spostando ga)/Jodan Gyaku Tsuki Jodan/Fudo Dachì (spostando ga)/Hidari Kokutsu Dachì/Jodan Uke/Zenkutsu Dachì (spostando ga)/Jodan Gyaku Tsuki Jodan**

Comb. 2: **Fudo Dachì (spostando e ruotando ga)/Migi Kokutsu Dachì/Soto Uke/Zenkutsu Dachì (spostando ga)/Jodan Gyaku Tsuki Chudan/Fudo Dachì (spostando ga)/Hidari Kokutsu Dachì/Soto Uke/Zenkutsu Dachì (spostando ga)/Jodan Gyaku Tsuki Chudan**

Comb. 3: **Fudo Dachì (spostando e ruotando g.a.)/ Migi Kokutsu Dachì/Uchi Uke/Zenkutsu Dachì (spostando ga)/Jodan Gyaku Tsuki Chudan/Fudo Dachì (spostando ga)/Hidari Kokutsu Dachì/Uchi Uke/Zenkutsu Dachì (spostando ga)/Jodan Gyaku Tsuki Chudan**

Comb. 4: **Fudo Dachì (spostando e ruotando ga)/ Migi Kokutsu Dachì/Gedan Barai/Zenkutsu Dachì (spostando ga)/Jodan Gyaku Tsuki Chudan/Fudo Dachì (spostando ga)/Hidari Kokutsu Dachì/Gedan Barai/Zenkutsu Dachì (spostando ga)/Jodan Gyaku Tsuki Chudan**

**Arrivo:** Fudo Dachì (spostando e ruotando ga)

*Esequire anche in senso **antiorario***

### RENRAKU

**Partenza:** Kumite Dachì/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 Dachì/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**

(Adulti) 75 Flessioni; 150 Addominali; 75 Squatts con salto

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

Corsa: 5 Km in 25 minuti

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

**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

**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

**Ido Geiko (Tecniche di base in movimento)**

Kyon Kata sono YON

Kyon Kata sono GO

**Renraku (Combinazioni)**

Combinazioni come richieste dalla Commissione esaminatrice

**Kata (Forma)**

Garyu

Kanku

Bunkai

**Potenziamento**

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

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

Corsa: 5 Km in 25 minuti

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

**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

**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  
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