



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 e note generali</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. 29</i> |
| <i>Programma per 3° Dan</i> | <i>Pag. 32</i> |
| <i>Programma per 4° Dan</i> | <i>Pag. 33</i> |
| <i>Programma per 5° Dan</i> | <i>Pag. 34</i> |



INTRODUZIONE

Il presente Programma Tecnico contempla le tecniche inerenti al 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 sé tutta la tecnica del Kyokushinkai, rappresenta una buona base che necessita costantemente di aggiornamento e approfondimento attraverso la partecipazione a stage e, 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 ed immolarci!

Osu!



LEGENDA

Abbreviazioni usate nel programma:

- (J) = Jodan
- (C) = Chudan
- (G) = Gedan
- (sb) = stesso braccio
- (sg) = stessa gamba
- (ga) = gamba anteriore
- (gb) = gamba posteriore
- (cb) = cambia braccio
- (pa) = piede poggia avanti dopo una tecnica di calcio
- (pi) = piede poggia dietro dopo una tecnica di calcio



REQUISITI PER SOSTENERE GLI ESAMI DI KYU E DAN

- Essere in possesso dei due Budo Pass OIKK e FKOK (dal 10° Kyu in avanti).
- Essere in regola con il bollino dell'anno in corso su entrambi i Budo Pass.
- Aver totalizzato il numero minimo di ore di allenamento richieste per il grado per il quale si sostiene l'esame.

NOTE GENERALI

- Nella pratica dei Kihon (tecniche di base da fermo), le tecniche di percossa (Uchi Waza) e quelle di parata (Uke Waza) vanno eseguite in posizione Migi Sanchin Dachi, mentre quelle di calcio (Keri Waza) in Heiko Dachi, salvo diversa indicazione da parte dell'istruttore.
- Negli esercizi di Ido Geiko (tecniche di base in movimento) e Renraku (combinazioni), la posizione di partenza è sempre con la gamba sinistra avanzata ("Hidari Ashi Mae").
- La durata dei combattimenti da sostenere durante gli esami è di un minuto ciascuno.
- Dimensioni delle tavolette per il Tameshiwari: 30 cm di lunghezza, 23 cm di larghezza, 2 cm di spessore.
- In sede d'esame il presente programma è suscettibile di modifiche a discrezione della Commissione Esaminatrice.

Ore Allenamento

Minimo 3 mesi (54 ore)

Tachi Kata (Posizioni)

Yoi Dachi
Fudo Dachi
Sanchin Dachi
Zenkutsu Dachi

Uchi Waza (Tecniche di percossa)

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

Uke Waza (Tecniche di parata)

Seiken Jodan Uke
Seiken Chudan Soto Uke
Seiken Chudan Uchi Uke
Mae Gedan Barai
Morote Chudan Uchi Uke (Versione 1)

Keri Waza (Tecniche di calcio)

Hiza Geri (Mae, Mawashi, Ganmen)
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 (Forme)

Taikyoku Sono Ichi
Taikyoku Sono Ni

Potenziamento

Adulti: 30 flessioni, 40 addominali, 30 squat
Bambini: 10 flessioni, 25 addominali, 15 squat

Kumite (Combattimento)

N. 2 combattimenti

Teoria

Il significato della parola "Karate"



IDO GEIKO E RENRAKU ESAME PER 10° KYU

IDO GEIKO - UCHI WAZA



- (1) Partenza:** Zenkutsu Dachì/Gedan Barai
Passo 1: **Zenkutsu Dachì/Oi Tsuki Chudan**
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica
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 sull'ultima tecnica
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 sull'ultima tecnica
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 sull'ultima tecnica
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 sull'ultima tecnica
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 sull'ultima tecnica
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/Gyaku Tsuki Chudan
- (9) Partenza:** Zenkutsu Dachì/Gedan Barai
Passo 1: **Zenkutsu Dachì/Jodan Uke**
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica
Mawate: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai
- (10) Partenza:** Zenkutsu Dachì/Gedan Barai
Passo 1: **Zenkutsu Dachì/Soto Uke**
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica
Mawate: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai



(11) Partenza: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai
Passo 1: **Zenkutsu Dachì/Uchi Uke**
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica
Mawate: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai

(12) Partenza: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai
Passo 1: **Zenkutsu Dachì/Gedan Barai**
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica
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 Uke** (Kiai)
Mawate: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai

IDO GEIKO - KERI WAZA

(14) Partenza: Zenkutsu Dachì/Morote Gedan Barai/Kamaete
Passo 1: **Kin Geri/Zenkutsu Dachì**
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica
Mawate: Zenkutsu Dachì/Morote Gedan Barai/Kamaete

(15) Partenza: Zenkutsu Dachì/Morote Gedan Barai/Kamaete
Passo 1: **Hiza Geri/Zenkutsu Dachì**
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica
Mawate: Zenkutsu Dachì/Morote Gedan Barai/Kamaete

(16) Partenza: Zenkutsu Dachì/Morote Gedan Barai/Kamaete
Passo 1: **Mae Geri Jodan/Zenkutsu Dachì**
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica
Mawate: Zenkutsu Dachì/Morote Gedan Barai/Kamaete

(17) Partenza: Zenkutsu Dachì/Morote Gedan Barai/Kamaete
Passo 1: **Hiza Geri - Kin Geri (sg)/Zenkutsu Dachì**
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica
Mawate: Zenkutsu Dachì/Morote Gedan Barai/Kamaete

(18) Partenza: Zenkutsu Dachì/Morote Gedan Barai/Kamaete
Passo 1: **Hiza Geri - Mae Geri Jodan (sg)/Zenkutsu Dachì**
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica
Mawate: Zenkutsu Dachì/Morote Gedan Barai/Kamaete

RENRAKU

(19) Partenza: Kumite Dachì/Kamaete (spostamento con gamba in avanti)
Combinazione: **Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku Mae Geri Jodan** (pa)
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica
Mawate: Kumite Dachì/Kamaete (sposta gamba posteriore)

(20) Partenza: Kumite Dachì/Kamaete (spostamento con gamba in avanti)
Combinazione: **Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku Hiza Geri - Gyaku Mae Geri Jodan** (sg) (pa)
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica
Mawate: Kumite Dachì/Kamaete (sposta gamba posteriore)

**Ore Allenamento**

Minimo 3 mesi (54 ore)

Tachi Kata (Posizioni)

Kiba Dachi
Kokutsu Dachi
Heiko Dachi

Uchi Waza (Tecniche di percossa)

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

Uke Waza (Tecniche di parata)

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

Keri Waza (Tecniche di calcio)

Mae Keage
Yoko Keage
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 (Forme)

Taikyoku Sono San

Potenziamento

Adulti: 35 flessioni, 45 addominali, 35 squat
Bambini: 15 flessioni, 30 addominali, 20 squat

Kumite (Combattimento)

N. 3 combattimenti

Teoria

Il nome del fondatore del Kyokushinkai

IDO GEIKO E RENRAKU ESAME PER 9° KYU

IDO GEIKO - UCHI WAZA



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

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

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

(4) Partenza: Kiba Dachi/Gedan Barai
Passo 1: **Kaiten Kiba Dachi/Shita Tsuki**
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica
Mawate: Kiba Dachi/Gedan Barai

IDO GEIKO - KERI WAZA

(5) Partenza: Zenkutsu Dachi/Morote Gedan Barai/Kamaete
Passo 1: **Mae Keage/Zenkutsu Dachi**
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica
Mawate: Zenkutsu Dachi/Morote Gedan Barai/Kamaete

(6) Partenza: Kiba Dachi/Morote Gedan Barai/Kamaete
Passo 1: (avanzare con la gamba posteriore in Mae Kake Ashi) **Yoko Keage/Mae Kiba Dachi**
Passo 2: (avanzare con la gamba posteriore in Ushiro Kake Ashi) **Yoko Keage/Mae Kiba Dachi**
Passo 3: (avanzare con la gamba posteriore in Mae Kake Ashi) **Yoko Keage** (Kiai)/**Mae Kiba Dachi**
Mawate: Kiba Dachi/Morote Gedan Barai/Kamaete

(7) Partenza: Zenkutsu Dachi/Morote Gedan Barai/Kamaete
Passo 1: **Gyaku Mae Keage/Zenkutsu Dachi**
Passo 2: **Gyaku Uchi Mawashi Geri/Zenkutsu Dachi**
Passo 3: **Gyaku Soto Mawashi Geri** (Kiai)/**Zenkutsu Dachi**
Mawate: Zenkutsu Dachi/Morote Gedan Barai/Kamaete

RENRAKU

(8) Partenza: Kumite Dachi/Kamaete (spostamento con gamba in avanti)
Combinazione: **Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku Uchi Mawashi Geri - Gyaku Mae Geri Jodan** (sg) (pa)
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica
Mawate: Kumite Dachi/Kamaete (sposta gamba posteriore)

(9) Partenza: Kumite Dachi/Kamaete (spostamento con gamba in avanti)
Combinazione: **Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku Mae Geri Jodan - Gyaku Soto Mawashi Geri** (sg) (pa)
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica
Mawate: Kumite Dachi/Kamaete (sposta gamba posteriore)

Ore Allenamento

Minimo 4 mesi (60 ore)

Tachi Kata (Posizioni)

Heisoku Dachi
Tsuru Ashi Dachi
Kumite Dachi

Uchi Waza (Tecniche di percossa)

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

Uke Waza (Tecniche di parata)

Juji Gedan Barai
Seiken Uchi Uke Gedan Barai
Morote Chudan Uchi Uke (Versione 2)

Keri Waza (Tecniche di calcio)

Kansetsu Geri
Yoko Geri [C/J]
Mawashi Geri [G/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 (Forme)

Sokugi Taikyoku Sono Ichi
Sokugi Taikyoku Sono Ni
Sokugi Taikyoku Sono San

Potenziamento

Adulti: 40 flessioni, 55 addominali, 35 squat
Bambini: 20 flessioni, 35 addominali, 25 squat

Kumite (Combattimento)

N. 4 combattimenti

Teoria

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



IDO GEIKO E RENRAKU ESAME PER 8° KYU

IDO GEIKO - UCHI WAZA

(1) Partenza: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan
Passo 1: **Gyaku Mae Geri/Zenkutsu Dachi/Jodan Uke/Gyaku Tsuki Jodan**
Passo 2: **Gyaku Mae Geri/Zenkutsu Dachi/Soto Uke/Gyaku Tsuki Chudan**
Passo 3: **Gyaku Mae Geri/Zenkutsu Dachi/Uchi Uke/Gyaku Tsuki Chudan (Kiai)**
Mawate: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan

(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 Sagari:
Passo 1: **Oi Mae Geri/Sagari Kokutsu Dachi/Jodan Uke**
Passo 2: **Oi Mae Geri/Sagari Kokutsu Dachi/Soto Uke**
Passo 3: **Oi Mae Geri/Sagari Kokutsu Dachi/Uchi Uke (Kiai)**

(3) Partenza: Kiba Dachi/Yoko Gedan Barai
Passo 1: **Kaiten Kiba Dachi/Mae Gedan Barai/Mae Uraken Oroshi Uchi (sb)**
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica
Mawate: Kiba Dachi/Gedan Barai

IDO GEIKO - KERI WAZA

(4) Partenza: Zenkutsu Dachi/Morote Gedan Barai/Kamaete
Passo 1: **Gyaku Mae Geri/Zenkutsu Dachi**
Passo 2: **Gyaku Yoko Geri/Zenkutsu Dachi**
Passo 3: **Gyaku Mawashi Geri (Kiai)/Zenkutsu Dachi**
Mawate: Zenkutsu Dachi/Morote Gedan Barai/Kamaete

RENRAKU

(5) Partenza: Kumite Dachi/Kamaete (spostamento con gamba in avanti)
Combinazione: **Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku Mawashi Geri Gedan - Gyaku Mawashi Geri Chudan - Gyaku Mawashi Geri Jodan (sg) (pa)**
Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica
Mawate: Kumite Dachi/Kamaete (sposta gamba posteriore)



Ore Allenamento

Minimo 4 mesi (60 ore)

Tachi Kata (Posizioni)

Uchi Hachiji Dachi
Neko Ashi Dachi

Uchi Waza (Tecniche di percossa)

Jun Tsuki [J/C/G]
Morote Shotei Jodan Gedan Uchi
Tettsui Komekami
Tettsui Hizo Uchi
Tettsui Oroshi Ganmen Uchi
Tettsui Yoko Uchi [J/C/G]
Tettsui Mae Yoko Uchi [J/C/G]

Uke Waza (Tecniche di parata)

Osae Uke
Mae Mawashi Uke [anche Yoko/Ushiro]
Shuto Mawashi Uke

Keri Waza (Tecniche di calcio)

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 (Forme)

Pinan Sono Ichi
Sanchin No Kata
Bunkai

Potenziamento

Adulti: 45 flessioni, 60 addominali, 40 squat
Bambini: 25 flessioni, 40 addominali, 30 squat

Kumite (Combattimento)

N. 5 combattimenti

Teoria

Il significato del Dojo e origini del Karate



IDO GEIKO E RENRAKU ESAME PER 7° KYU

IDO GEIKO - UCHI WAZA



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

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

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

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

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

(2) Partenza: Kiba Dachi/Gedan Barai

Passo 1: **Kaiten Kiba Dachi/Gedan Barai - Jun Tsuki - Tettsui Yoko Uchi Jodan** (sb)

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica

Mawate: Kiba Dachi/Gedan Barai

Anche ritorno in Kaiten Sagari

Anche in Ura:

(3) Partenza: Kiba Dachi/Gedan Barai

Passo 1: **Ura Kiba Dachi/Gedan Barai - Jun Tsuki - Tettsui Yoko Uchi Jodan** (sb)

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica

Mawate: Kiba Dachi/Gedan Barai

Anche ritorno in Ura Sagari

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

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

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

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

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

Anche ritorno in Sagari

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

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

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

IDO GEIKO - KERI WAZA

(5) Partenza: Zenkutsu Dachi/Morote Gedan Barai/Kamaete

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

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica

Mawate: Zenkutsu Dachi/Morote Gedan Barai/Kamaete

RENRAKU

(6) Renraku Sono Ichi:

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

Combinazione: **Gyaku Mae Geri** (pa)/**Gyaku Tsuki**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica

Mawate: Kumite Dachi/Kamaete (sposta gamba posteriore)

(7) Partenza: Kumite Dachi/Kamaete (spostamento con gamba in avanti)

Combinazione: **Oi Mae Geri/Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku Mawashi Geri Jodan** (pa)

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica

Mawate: Kumite Dachi/Kamaete (sposta gamba posteriore)

Ore Allenamento

Minimo 4 mesi (60 ore)

Tachi Kata (Posizioni)

Kake Ashi Dachi

Uchi Waza (Tecniche di percossa)

Shuto Yoko Ganmen Uchi

Shuto Sakotsu Uchi

Shuto Hizo Uchi

Shuto Jodan Uchi Uchi

Shuto Sakotsu Uchi Komi

Ippon Nukite

Nihon Nukite

Yohon Nukite [C/J]

Uke Waza (Tecniche di parata)

Jodan Uke Gedan Barai

Soto Uke Gedan Barai

Mawashi Gedan Barai

Enkei Gyaku Tsuki [partenza in Migi Kiba Dachi/Yoko Hidari Gedan Barai] (Versione 1 e 2)

Keri Waza (Tecniche di calcio)

Ushiro Geri [C/J]

Ushiro Mawashi Geri [G/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 (Forme)

Pinan Sono Ni

Pinan Sono San

Bunkai

Potenziamento

Adulti: 50 flessioni, 65 addominali, 45 squat

Bambini: 30 flessioni, 45 addominali, 35 squat

Kumite (Combattimento)

N. 6 combattimenti

Teoria

Spiegazione del Kanku



IDO GEIKO E RENRAKU ESAME PER 6° KYU

IDO GEIKO - UCHI WAZA



(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 - KERI WAZA

(3) Partenza: Zenkutsu Dachì/Morote Gedan Barai/Kamaete

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

Passo 2: **Gyaku Mae Keage - Gyaku Soto Mawashi Geri - Gyaku Yoko Geri (sg)/Zenkutsu Dachì**

Passo 3: **Ushiro Geri/Zenkutsu Dachì/Gyaku Seiken Ago Uchi (Kiai)**

Mawate: Zenkutsu Dachì/Morote Gedan Barai/Kamaete

RENRAKU

(4) Renraku Sono Ni:

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

Combinazione: **Fumi Ashi/Chudan Soto Uke - Mae Gedan Barai (sb)/Gyaku Tsuki Chudan**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica

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

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

Combinazione: **Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Oi Mae Geri - Mawashi Geri Jodan (sg)/Ushiro Mawashi Geri (pa)**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica

Mawate: Kumite Dachì/Kamaete (sposta gamba posteriore)

Ore Allenamento

Minimo 4 mesi (60 ore)

Tachi Kata (Posizioni)

Moro Ashi Dachi

Uchi Waza (Tecniche di percossa)

Shotei Uchi [J/C/G]

Age Hiji Ate [J/C]

Mawashi Hiji Ate [J/C]

Oroshi Hiji Ate

Ushiro Hiji Ate

Mae Hiji Ate [J/C]

Uke Waza (Tecniche di parata)

Seiken Juji Uke [J/G]

Hiji Uke

Shotei Uke [J/C/G]

Keri Waza (Tecniche di calcio)

Soto Oroshi Kakato Geri

Uchi Oroshi 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 (Forme)

Pinan Sono Yon

Bunkai

Potenziamento

Adulti: 55 flessioni, 70 addominali, 50 squat

Bambini: 35 flessioni, 50 addominali, 40 squat

Kumite (Combattimento)

N. 7 combattimenti

Teoria

Le parti della mano e del piede in giapponese



IDO GEIKO E RENRAKU ESAME PER 5° KYU



IDO GEIKO - UCHI WAZA

(1) Partenza: Kiba Dachì Yonjugo/Gedan Barai/Gyaku Tsuki

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

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica

Mawate: Kiba Dachì Yonjugo/Mawashi Hiji Ate su Shotei (mano opposta)/Uraken Oroshi Uchi - Gedan Barai (sb)/Gyaku Tsuki

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

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

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica

Mawate: Hidari Sanchin Dachì/Uchi Uke - Gyaku Tsuki - Sukui Uke - Uraken Shomen Uchi - Hiji Mawashi Uchi - Tetsui Oroshi Uchi (sb)

IDO GEIKO - KERI WAZA

(3) Partenza: Kiba Dachì/Morote Gedan Barai/Kamaete

Passo 1: (passo avanti in Mae Kake Ashi) **Yoko Geri Jodan/Kiba Dachì**

Passo 2: (passo avanti in Kaiten) **Mawashi Geri Jodan/Kiba Dachì**

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

Mawate: Kiba Dachì/Morote Gedan Barai/Kamaete

RENRAKU

(4) Renraku Sono San:

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

Combinazione: **Gyaku Chudan Mae Geri (pa)/Chudan Yoko Geri (pa)/Mae Ushiro Geri (pa)/Gyaku Tsuki Chudan**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica

Mawate: Kumite Dachì/Kamaete (sposta gamba posteriore)

(5) Partenza: Kumite Dachì/Kamaete

Combinazione: **Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku Uchi Mawashi Geri - Mae Geri - Mawashi Geri Jodan (sg) (pa)**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica

Mawate: Kumite Dachì/Kamaete (sposta gamba posteriore)

(6) Partenza: Kumite Dachì/Kamaete (spostamento con gamba in avanti)

Combinazione: **Oi Mae Geri/Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku Mawashi Geri Gedan - Mawashi Geri Jodan (sg) (pa)**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica

Mawate: Kumite Dachì/Kamaete (sposta gamba posteriore)

Ore Allenamento

Minimo 4 mesi (60 ore)

Tachi Kata (Posizioni)

Hiza Dachi

Uchi Waza (Tecniche di percossa)

Koken Uchi [J/C/G]

Haishu Uchi [J/C]

Morote Seiken Jodan Tsuki Shita Tsuki

Yama Tsuki

Uke Waza (Tecniche di parata)

Koken Uke [J/C/G]

Keri Waza (Tecniche di calcio)

Mae Geri - Yoko Geri - Ushiro Geri - Gedan Mawashi Geri - Jodan Mawashi Geri (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 (Forme)

Taikyoku Sono Ichi Ura

Taikyoku Sono Ni Ura

Taikyoku Sono San Ura

Pinan Sono Go

Bunkai

Potenziamento

Adulti: 60 flessioni, 75 addominali, 55 squat

Ragazzi: 40 flessioni, 55 addominali, 45 squat

Kumite (Combattimento)

N. 8 combattimenti

Teoria

Spiegazione della parola "Kyokushinkai" e della relativa filosofia



IDO GEIKO E RENRAKU ESAME PER 4° KYU



IDO GEIKO - UCHI WAZA

(1) Partenza: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

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

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

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

Ritorno in Ura Sagari:

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

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

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

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

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

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica

Mawate: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan

Anche ritorno in Sagari:

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

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica

Anche in Ura:

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

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

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica

Mawate: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan

Anche ritorno in Ura Sagari:

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

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica

IDO GEIKO - KERI WAZA

(4) Partenza: Zenkutsu Dachi/Morote Gedan Barai/Kamaete

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

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

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

Ritorno in Ura Sagari:

Passo 1: **Ura Sagari Zenkutsu Dachi/Uchi Mawashi Geri - Mae Geri (sg)**

Passo 2: **Ura Sagari Zenkutsu Dachi/Soto Mawashi Geri - Yoko Geri (sg)/Zenkutsu Dachi**

Passo 3: **Ura Sagari Zenkutsu Dachi/Mawashi Geri Gedan - Mawashi Geri Jodan (sg) (Kiai)**

RENRAKU

(5) Renraku Sono Yon:

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

Comb. 1: **Sagari Oi Ashi/Gedan Barai**

Comb. 2: **Oi Ashi/Seiken Ago Uchi/Chudan Gyaku Tsuki**

Comb. 3: **Oi Ashi/Gyaku Mae Geri (pa)/Gyaku Mawashi Geri (pa)/Ushiro Geri (pa)/Gedan Barai/Chudan Gyaku Tsuki (Kiai)**

Mawate: Kumite Dachi/Kamaete (sposta gamba posteriore)

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

Comb. 1: **Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku Uchi Mawashi Geri (pa)**

Comb. 2: **Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku Mawashi Geri Gedan - Gyaku Mawashi Geri Jodan (sg) (pa)**

Comb. 3: **Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Ushiro Geri (pa)/Gyaku Tsuki (Kiai)**

Mawate: Kumite Dachi/Kamaete (sposta gamba posteriore)

Ore Allenamento

Minimo 12 mesi (210 ore)

Tachi Kata (Posizioni)

Shiko Dachi

Uchi Waza (Tecniche di percossa)

Hiraken Tsuki [C/J]
Hiraken Oroshi Uchi
Hiraken Mawashi Uchi

Uke Waza (Tecniche di parata)

Morote Shotei Uke [J/G]

Keri Waza (Tecniche di calcio)

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 (Forme)

Tsuki No Kata
Bunkai

Potenziamento

Kyokushin Spirit: stamina/condizione fisica da 15 a 30 minuti
Corsa: 5 Km in 25 minuti

Kumite (Combattimento)

N. 10 combattimenti

Teoria

Prova scritta: compilare il modulo allegato rispondendo alle domande



IDO GEIKO E RENRAKU ESAME PER 3° KYU



IDO GEIKO - UCHI WAZA

(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 Chudan**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica

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 Chudan

(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 sull'ultima tecnica

Ritorno in Ura Sagari:

Passo 1: **Ura Sagari 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 sull'ultima tecnica

IDO GEIKO - KERI WAZA

(3) Partenza: Zenkutsu Dachi/Morote Gedan Barai/Kamaete

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

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

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

Ritorno in Ura Sagari

Passo 1: **Ura Sagari Zenkutsu Dachi/Uchi Mawashi Geri - Mae Geri - Mawashi Geri Jodan (sg)**

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

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

RENRAKU

(4) Renraku Sono Go:

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

Combinazione: **Fumi Ashi/Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Shita Tsuki**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica

Mawate: Kumite Dachi/Kamaete (sposta gamba posteriore)

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

Combinazione: **Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku Mawashi Geri Gedan - Gyaku Mawashi Geri Jodan (sg) (pa)/Ushiro
Mawashi Geri (pa)/Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku Uchi Mawashi Geri - Mae Geri (sg) (Kiai) (pa)**

Mawate: Kumite Dachi/Kamaete (sposta gamba posteriore)

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

Combinazione: **Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku Uchi Mawashi Geri - Mae Geri (sg) (pa)/Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku
Mawashi Geri Gedan - Gyaku Mawashi Geri Jodan (sg) (pa)/Mae Geri - Soto Mawashi Geri - Yoko Geri
(sg) (pa)/Ushiro Geri (pa)/Gyaku Tsuki (Kiai)**

Mawate: Kumite Dachi/Kamaete (sposta gamba posteriore)

**Ore Allenamento**

Minimo 12 mesi (210 ore)

Tachi Kata (Posizioni)

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

Uchi Waza (Tecniche di percossa)

Ryutoken Tsuki [J/C]
Nakayubi Ippon Ken [J/C]
Oyayubi Ippon Ken [J/C]
Hitosashiyubi Ippon Ken [J/C]

Uke Waza (Tecniche di parata)

Morote Shuto Gedan Uke
Tensho

Keri Waza (Tecniche di calcio)

Tobi Mae Geri
Tobi Nidan 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

Ashi Sabaki (Vari modi di spostare i piedi)

Partenza: Kumite No Kamae

(1) Mae Fumi Ashi (spostamento in avanti gamba anteriore)/**Sagari Fumi Ashi** (spostamento all'indietro gamba anteriore)

(2) Mae Oi Ashi (spostamento in avanti gamba anteriore e poi gamba posteriore)/**Sagari Oi Ashi** (spostamento all'indietro gamba posteriore e poi gamba anteriore)

(3) Mae Okuri Ashi (spostamento gamba posteriore accanto a gamba anteriore e poi sposta gamba anteriore in avanti)/**Sagari Okuri Ashi** (spostamento gamba anteriore accanto a gamba posteriore e poi sposta gamba posteriore indietro)

(4) Kosa Ashi (scambio sul posto spostando gamba anteriore dietro e gamba posteriore avanti)

Kata (Forme)

Gekisai Dai
Tensho
Bunkai

Potenziamento

Kyokushin Spirit: stamina/condizione fisica da 15 a 30 minuti
Corsa: 5 Km in 25 minuti

Tameshiwari (Tecniche di rottura)

N. 3 tavole con 2 tecniche: Seiken Tsuki/Mae Geri Chusoku

Kumite (Combattimento)

N. 12 combattimenti

Teoria

Prova scritta: compilare il modulo allegato rispondendo alle domande

IDO GEIKO E RENRAKU ESAME PER 2° KYU



IDO GEIKO - UCHI WAZA

(1) Partenza: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

Passo 1: **Zenkutsu Dachi/Sanbon Tsuki [J/G/C]** (cb)

Passo 2: **Kokutsu Dachi/Shuto Mawashi Uke/Morote Seiken Jodan Tsuki Shita Tsuki/Uchi Uke Gedan Barai/Uchi Uke Gedan Barai**

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

Passo 4: **Sanchin Dachi/Shuto Ganmen Uchi/Shuto Hizo Uchi/Shuto Sakotsu Uchi/Shuto Jodan Uchi Uchi/Zenkutsu Dachi/Shuto Sakotsu Uchi Komi (Kiai)**

Mawate: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

IDO GEIKO - KERI WAZA

(2) Partenza: Zenkutsu Dachi/Morote Gedan Barai/Kamaete

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/Kamaete

RENRAKU

(3) Renraku Sono Roku:

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

Combinazione: **Oi Mawashi Geri Jodan/Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku Mawashi Geri Jodan (pa)**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica

Mawate: Kumite Dachi/Kamaete (sposta gamba posteriore)

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

Comb. 1: **Oi Ashi/Oi Mae Geri**

Comb. 2: **Fumi Ashi/Gyaku Tsuki**

Comb. 3: **Kosa Ashi/Gyaku Tsuki/Shita Tsuki**

Comb. 4: **Okuri Ashi/Hiza Geri (Kiai)**

Mawate: Kumite Dachi /Kamaete (sposta gamba posteriore)

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

Comb. 1: **Gyaku Hiza Geri/Kosa Ashi/Gyaku Tsuki/Kagi Tsuki/Ushiro Mawashi Geri (pa)**

Comb. 2: **Okuri Ashi/Mawashi Geri Jodan (pa)**

Comb. 3: **Sagari Fumi Ashi/Oi Mae Geri/Gyaku Tsuki/Oi Tsuki/Ushiro Geri Chudan (Kiai) (pa)**

Mawate: Kumite Dachi/Kamaete (sposta gamba posteriore)

**Ore Allenamento**

Minimo 12 mesi (210 ore)

Tachi Kata (Posizioni)

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

Uchi Waza (Tecniche di percossa)

Keiko Uchi

Haito Uchi [J/C/G]

Uke Waza (Tecniche di parata)

Shuto Kake Uke [C/J]

Morote Shuto Kake Uke (Versione 1 e 2)

Morote Yoko Yohon Nukite Chudan

Keri Waza (Tecniche di calcio)

Tobi Yoko Geri

Tobi Mawashi Geri

Tobi Ushiro Geri

Tobi Ushiro Mawashi Geri

Ido Geiko (Tecniche di base in movimento)

Kihon Kata Sono Ichi

Kihon Kata Kaiten Sono Ichi

Combinazioni delle tecniche di base come da allegata scheda

Renraku (Combinazioni)

Combinazioni di tecniche come da allegata scheda

Kata (Forme)

Pinan Sono Ichi Ura

Pinan Sono Ni Ura

Gekisai Sho

Yantsu

Bunkai

Potenziamento

Kyokushin Spirit: stamina/condizione fisica da 15 a 30 minuti

Corsa: 5 Km in 25 minuti

Tameshiwari (Tecniche di rottura)

N. 4 tavole con 2 tecniche: Seiken Tsuki/Mawashi Geri Chusoku

Kumite (Combattimento)

N. 15 combattimenti

Teoria

Prova scritta: compilare il modulo allegato rispondendo alle domande

IDO GEIKO E RENRAKU ESAME PER 1° KYU



IDO GEIKO - KIHON KATA

(1) Kihon Kata Sono Ichi

Partenza: Fudo Dachi

- Passo 1: **Hidari Zenkutsu Dachi** (mawate 90° verso sinistra spostando gamba sinistra)/**Gedan Barai/Gyaku Tsuki**
Passo 2: **Migi Zenkutsu Dachi** (mawate 180° all'indietro spostando gamba destra)/**Gedan Barai/Gyaku Tsuki**
Passo 3: **Hidari Zenkutsu Dachi** (mawate 90° verso sinistra spostando gamba sinistra)/**Gedan Barai/Gyaku Tsuki**
Passo 4: **Migi Zenkutsu Dachi** (mawate 180° all'indietro spostando gamba destra)/**Gedan Barai/Gyaku Tsuki**
Passo 5: **Hidari Zenkutsu Dachi** (mawate 180° all'indietro spostando gamba sinistra)/**Gedan Barai/Gyaku Tsuki**
Passo 6: **Migi Zenkutsu Dachi** (mawate 90° verso destra spostando gamba destra)/**Gedan Barai/Gyaku Tsuki**
Passo 7: **Hidari Zenkutsu Dachi** (mawate 180° all'indietro spostando gamba sinistra)/**Gedan Barai/Gyaku Tsuki**
Passo 8: **Migi Zenkutsu Dachi** (mawate 90° verso destra spostando gamba destra)/**Gedan Barai/Gyaku Tsuki**
Passo 9: **Hidari Zenkutsu Dachi** (mawate 180° all'indietro spostando gamba sinistra)/**Gedan Barai/Gyaku Tsuki**
Passo 10: **Migi Zenkutsu Dachi** (mawate 180° all'indietro spostando gamba destra)/**Gedan Barai/Gyaku Tsuki** (Kiai)
Arrivo: Fudo Dachi (spostando indietro gamba destra)

(2) Kihon Kata Kaiten Sono Ichi

Partenza: Fudo Dachi

- Comb. 1: **Hidari Zenkutsu Dachi** (spostando in avanti gamba sinistra)/**Jodan Uke/Gyaku Tsuki Jodan/Fudo Dachi** (spostando indietro gamba sinistra)/**Migi Zenkutsu Dachi** (spostando in avanti gamba destra)/**Jodan Uke/Gyaku Tsuki Jodan**
Comb. 2: **Fudo Dachi** (spostando indietro gamba destra e ruotando 90° a destra)/**Hidari Zenkutsu Dachi** (spostando in avanti gamba sinistra)/**Soto Uke/Gyaku Tsuki Chudan/Fudo Dachi** (spostando indietro gamba sinistra)/**Migi Zenkutsu Dachi** (spostando in avanti gamba destra)/**Soto Uke/Gyaku Tsuki Chudan**
Comb. 3: **Fudo Dachi** (spostando indietro gamba destra e ruotando 90° a destra)/**Hidari Zenkutsu Dachi** (spostando in avanti gamba sinistra)/**Uchi Uke/Gyaku Tsuki Chudan/Fudo Dachi** (spostando indietro gamba sinistra)/**Migi Zenkutsu Dachi** (spostando in avanti gamba destra)/**Uchi Uke/Gyaku Tsuki Chudan**
Comb. 4: **Fudo Dachi** (spostando indietro gamba destra e ruotando 90° a destra)/**Hidari Zenkutsu Dachi** (spostando in avanti gamba sinistra)/**Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan/Fudo Dachi** (spostando indietro gamba sinistra)/**Migi Zenkutsu Dachi** (spostando in avanti gamba destra)/**Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan** (Kiai)

Arrivo: Fudo Dachi (spostando indietro gamba destra e ruotando 90° a destra)

Esequire anche in senso antiorario

IDO GEIKO - UCHI WAZA

(3) 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 Uke/Oi Mae Geri**
Passo 2: **Kokutsu Dachi/Shuto Mawashi Uke/Soto Uke/Zenkutsu Dachi** (spostando ga)/**Gyaku Tsuki Chudan/Kokutsu Dachi** (spostando ga)/**Shuto Mawashi Uke/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 Uke/Oi Mae Geri**
Passo 4: **Kokutsu Dachi/Shuto Mawashi Uke/Gedan Barai/Zenkutsu Dachi** (spostando ga)/**Gyaku Tsuki Chudan/Kokutsu Dachi** (spostando ga)/**Shuto Mawashi Uke/Oi Mae Geri** (Kiai)

Ritorno in Sagari

RENRAKU

(4) Renraku Sono Shichi:

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

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

Mawate: Kumite Dachi/Kamaete (sposta gamba posteriore)

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

Combinazione: **Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Oi Shita Tsuki/Oi Mawashi Geri/Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku Mawashi Geri (Kiai) (pa)**

Mawate: Kumite Dachi/Kamaete (sposta gamba posteriore)



Ore Allenamento

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

Tachi Kata (Posizioni)

Seishan Dachi
Soshin Dachi

Uchi Waza (Tecniche di percossa)

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

Uke Waza (Tecniche di parata)

Morote Haito Uchi Uke (Versione 1 e 2)

Keri Waza (Tecniche di calcio)

Kake Geri [J/C/G]

Ido Geiko (Tecniche di base in movimento)

Kihon Kata Sono Ni
Kihon Kata Kaiten Sono Ni
Combinazioni delle tecniche di base come da allegata scheda

Renraku (Combinazioni)

Combinazioni di tecniche come da allegata scheda

Kata (Forme)

Pinan Sono San Ura
Pinan Sono Yon Ura
Pinan Sono Go Ura
Saiha
Bunkai

Potenziamento

Kyokushin Spirit: stamina/condizione fisica da 15 a 30 minuti
Corsa: 5 Km in 25 minuti

Tameshiwari (Tecniche di rottura)

N. 6 tavole con 3 tecniche: Seiken Tsuki/Mawashi Geri Chusoku/Ushiro Mawashi Geri

Kumite (Combattimento)

N. 20 combattimenti

Teoria

Prova scritta: compilare il modulo allegato rispondendo alle domande

IDO GEIKO E RENRAKU ESAME PER 1° DAN



IDO GEIKO - KIHON KATA

(1) Kihon Kata Sono Ni

Partenza: Fudo Dachi

Passo 1: **Hidari Zenkutsu Dachi** (mawate 90° verso sinistra spostando gamba sinistra)/**Gedan Barai/Kokutsu Dachi** (spostando in avanti gamba destra)/**Oi Tsuki/Sanchin Dachi** (spostando in avanti gamba sinistra)/**Oi Tsuki/Kiba Dachi** (spostando in avanti gamba destra)/**Jun Tsuki**

Passo 2: **Migi Zenkutsu Dachi** (mawate 180° all'indietro spostando gamba destra)/**Gedan Barai/Kokutsu Dachi** (spostando in avanti gamba sinistra)/**Oi Tsuki/Sanchin Dachi** (spostando in avanti gamba destra)/**Oi Tsuki/Kiba Dachi** (spostando in avanti gamba sinistra)/**Jun Tsuki**

Passo 3: **Hidari Zenkutsu Dachi** (mawate 90° verso sinistra spostando gamba sinistra)/**Gedan Barai/Kokutsu Dachi** (spostando in avanti gamba destra)/**Oi Tsuki/Sanchin Dachi** (spostando in avanti gamba sinistra)/**Oi Tsuki/Kiba Dachi** (spostando in avanti gamba destra)/**Jun Tsuki**

Passo 4: **Hidari Zenkutsu Dachi** (mawate 270° verso sinistra spostando gamba sinistra)/**Gedan Barai/Kokutsu Dachi** (spostando in avanti gamba destra)/**Oi Tsuki/Sanchin Dachi** (spostando in avanti gamba sinistra)/**Oi Tsuki/Kiba Dachi** (spostando in avanti gamba destra)/**Jun Tsuki**

Passo 5: **Migi Zenkutsu Dachi** (mawate 180° all'indietro spostando gamba destra)/**Gedan Barai/Kokutsu Dachi** (spostando in avanti gamba sinistra)/**Oi Tsuki/Sanchin Dachi** (spostando in avanti gamba destra)/**Oi Tsuki/Kiba Dachi** (spostando in avanti gamba sinistra)/**Jun Tsuki**

Passo 6: **Hidari Zenkutsu Dachi** (mawate 90° verso sinistra spostando gamba sinistra)/**Gedan Barai/Kokutsu Dachi** (spostando in avanti gamba destra)/**Oi Tsuki/Sanchin Dachi** (spostando in avanti gamba sinistra)/**Oi Tsuki/Kiba Dachi** (spostando in avanti gamba destra)/**Jun Tsuki**

Passo 7: **Hidari Zenkutsu Dachi** (mawate 270° verso sinistra spostando gamba sinistra)/**Gedan Barai/Kokutsu Dachi** (spostando in avanti gamba destra)/**Oi Tsuki/Sanchin Dachi** (spostando in avanti gamba sinistra)/**Oi Tsuki/Kiba Dachi** (spostando in avanti gamba destra)/**Jun Tsuki**

Passo 8: **Migi Zenkutsu Dachi** (mawate 180° all'indietro spostando gamba destra)/**Gedan Barai/Kokutsu Dachi** (spostando in avanti gamba sinistra)/**Oi Tsuki/Sanchin Dachi** (spostando in avanti gamba destra)/**Oi Tsuki/Kiba Dachi** (spostando in avanti gamba sinistra)/**Jun Tsuki** (Kiai)

Arrivo: Fudo Dachi (mawate 90° verso sinistra spostando gamba sinistra)

(2) Kihon Kata Kaiten Sono Ni

Partenza: Fudo Dachi

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

Comb. 2: **Fudo Dachi** (spostando indietro gamba destra e ruotando 90° a destra)/**Migi Kokutsu Dachi** (spostando in avanti gamba sinistra)/**Soto Uke/Zenkutsu Dachi** (spostando ga)/**Jodan Gyaku Tsuki Chudan/Fudo Dachi** (spostando indietro gamba sinistra)/**Hidari Kokutsu Dachi** (spostando in avanti gamba destra)/**Soto Uke/Zenkutsu Dachi** (spostando ga)/**Gyaku Tsuki Chudan**

Comb. 3: **Fudo Dachi** (spostando indietro gamba destra e ruotando 90° a destra)/**Migi Kokutsu Dachi** (spostando in avanti gamba sinistra)/**Uchi Uke/Zenkutsu Dachi** (spostando ga)/**Jodan Gyaku Tsuki Chudan/Fudo Dachi** (spostando indietro gamba sinistra)/**Hidari Kokutsu Dachi** (spostando in avanti gamba destra)/**Uchi Uke/Zenkutsu Dachi** (spostando ga)/**Gyaku Tsuki Chudan**

Comb. 4: **Fudo Dachi** (spostando indietro gamba destra e ruotando 90° a destra)/**Migi Kokutsu Dachi** (spostando in avanti gamba sinistra)/**Gedan Barai/Zenkutsu Dachi** (spostando ga)/**Gyaku Tsuki Chudan/Fudo Dachi** (spostando indietro gamba sinistra)/**Hidari Kokutsu Dachi** (spostando in avanti gamba destra)/**Gedan Barai/Zenkutsu Dachi** (spostando ga) /**Gyaku Tsuki Chudan** (Kiai)

Arrivo: Fudo Dachi (spostando indietro gamba destra e ruotando 90° a destra)

Eseguire anche in senso antiorario



IDO GEIKO - UCHI WAZA

(3) Partenza: Kokutsu Dachì/Shuto Mawashi Uke

Passo 1: **Kokutsu Dachì/Shuto Mawashi Uke/Uchi Uke Gedan Barai/Morote Uchi Uke/Zenkutsu Dachì** (sposta avanti ga)/**Osae Uke/Shotei Uchi Chudan/Sanchin Dachì** (sposta indietro ga)/**Mae Mawashi Uke** (Kiai su Morote Shotei Jodan Gedan Uchi)

Passo 2: **Kokutsu Dachì/Shuto Mawashi Uke/Uchi Uke Gedan Barai/Morote Uchi Uke/Zenkutsu Dachì** (sposta avanti ga)/**Osae Uke/Shotei Uchi Chudan/Sanchin Dachì** (sposta indietro ga)/**Mae Mawashi Uke** (Kiai su Morote Shotei Jodan Gedan Uchi)

Passo 3: **Kokutsu Dachì/Shuto Mawashi Uke/Uchi Uke Gedan Barai/Morote Uchi Uke/Zenkutsu Dachì** (sposta avanti ga)/**Osae Uke/Shotei Uchi Chudan/Sanchin Dachì** (sposta indietro ga)/**Mae Mawashi Uke** (Ibuki su Morote Shotei Jodan Gedan Uchi)

Mawate: Kokutsu Dachì/Shuto Mawashi Uke

RENRAKU

(4) I 7 Renraku fondamentali (Ichi, Ni, San, Yon, Go, Roku, Shichi) in sequenza

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

Comb. 1: **Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Gyaku Kake Geri - Gyaku Mawashi Geri Jodan** (sg)

Comb. 2: **Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Oi Shita Tsuki/Gyaku Kake Geri - Gyaku Yoko Geri Jodan** (sg)

Comb. 3: **Ushiro Mawashi Geri Jodan - Oi Mawashi Geri Jodan** (sg) (Kiai)

Mawate: Kumite Dachì/Kamaete (sposta gamba posteriore)



Ore Allenamento

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

Tachi Kata (Posizioni)

Conoscenza di tutte le posizioni del Karate Kyokushinkai

Uchi Waza (Tecniche di percossa) - Uke Waza (Tecniche di parata) - Keri Waza (Tecniche di calcio)

Conoscenza di tutte le tecniche di base del Karate Kyokushinkai combinate come richiesto dalla Commissione Esaminatrice

Ido Geiko (Tecniche di base in movimento)

Kihon Kata Shodan
Kihon Kata Nidan
Kihon Kata Sandan

Renraku (Combinazioni)

Combinazioni come richieste dalla Commissione Esaminatrice

Kata (Forme)

Seipai
Seienchin
Bunkai

Potenziamento

Kyokushin Spirit: stamina/condizione fisica da 15 a 30 minuti
Corsa: 5 Km in 25 minuti

Tameshiwari (Tecniche di rottura)

N. 7 tavole con 3 tecniche: Seiken Tsuki/Mawashi Geri Chusoku/Ushiro Mawashi Geri

Kumite (Combattimento)

N. 30 combattimenti

Teoria

Prova scritta: compilare il modulo allegato rispondendo alle domande

IDO GEIKO E RENRAKU ESAME PER 2° DAN



IDO GEIKO - KIHON KATA

(1) Kihon Kata Shodan

Partenza: Fudo Dachi

- Passo 1: **Hidari Zenkutsu Dachi** (mawate 90° verso sinistra spostando gamba sinistra)/**Gedan Barai/Gyaku Mae Geri** (gamba destra torna dietro)/**Gyaku Tsuki**
- Passo 2: **Migi Zenkutsu Dachi** (mawate 180° all'indietro spostando gamba destra)/**Gedan Barai/Gyaku Mae Geri** (gamba sinistra torna dietro)/**Gyaku Tsuki**
- Passo 3: **Hidari Zenkutsu Dachi** (mawate 90° verso sinistra spostando gamba sinistra)/**Gedan Barai/Gyaku Mae Geri** (gamba destra torna dietro)/**Gyaku Tsuki**
- Passo 4: **Migi Zenkutsu Dachi** (mawate 180° all'indietro spostando gamba destra)/**Gedan Barai/Gyaku Mae Geri** (gamba sinistra torna dietro)/**Gyaku Tsuki**
- Passo 5: **Hidari Zenkutsu Dachi** (mawate 180° all'indietro spostando gamba sinistra)/**Gedan Barai/Gyaku Mae Geri** (gamba destra torna dietro)/**Gyaku Tsuki**
- Passo 6: **Migi Zenkutsu Dachi** (mawate 90° verso destra spostando gamba destra)/**Gedan Barai/Gyaku Mae Geri** (gamba sinistra torna dietro)/**Gyaku Tsuki**
- Passo 7: **Hidari Zenkutsu Dachi** (mawate 180° all'indietro spostando gamba sinistra)/**Gedan Barai/Gyaku Mae Geri** (gamba destra torna dietro)/**Gyaku Tsuki**
- Passo 8: **Migi Zenkutsu Dachi** (mawate 90° verso destra spostando gamba destra)/**Gedan Barai/Gyaku Mae Geri** (gamba sinistra torna dietro)/**Gyaku Tsuki**
- Passo 9: **Hidari Zenkutsu Dachi** (mawate 180° all'indietro spostando gamba sinistra)/**Gedan Barai/Gyaku Mae Geri** (gamba destra torna dietro)/**Gyaku Tsuki**
- Passo 10: **Migi Zenkutsu Dachi** (mawate 180° all'indietro spostando gamba destra)/**Gedan Barai/Gyaku Mae Geri** (gamba sinistra torna dietro)/**Gyaku Tsuki** (Kiai)
- Arrivo:** Fudo Dachi (spostando indietro gamba destra)

(2) Kihon Kata Nidan

Partenza: Fudo Dachi

- Passo 1: **Hidari Zenkutsu Dachi** (mawate 90° verso sinistra spostando gamba sinistra)/**Gedan Barai/Gyaku Mae Geri** (gamba destra poggia avanti)/**Oi Tsuki**
- Passo 2: **Migi Zenkutsu Dachi** (mawate 180° facendo un passo indietro con gamba destra)/**Gedan Barai/Gyaku Mae Geri** (gamba sinistra poggia avanti)/**Oi Tsuki**
- Passo 3: **Hidari Zenkutsu Dachi** (mawate 90° verso sinistra spostando gamba sinistra)/**Gedan Barai/Gyaku Mae Geri** (gamba destra poggia avanti)/**Oi Tsuki**
- Passo 4: **Migi Zenkutsu Dachi** (mawate 180° facendo un passo indietro con gamba destra)/**Gedan Barai/Gyaku Mae Geri** (gamba sinistra poggia avanti)/**Oi Tsuki**
- Passo 5: **Hidari Zenkutsu Dachi** (mawate 180° facendo un passo indietro con gamba sinistra)/**Gedan Barai/Gyaku Mae Geri** (gamba destra poggia avanti)/**Oi Tsuki**
- Passo 6: **Migi Zenkutsu Dachi** (mawate 90° verso destra spostando gamba destra)/**Gedan Barai/Gyaku Mae Geri** (gamba sinistra poggia avanti)/**Oi Tsuki**
- Passo 7: **Hidari Zenkutsu Dachi** (mawate 180° facendo un passo indietro con gamba sinistra)/**Gedan Barai/Gyaku Mae Geri** (gamba destra poggia avanti)/**Oi Tsuki**
- Passo 8: **Migi Zenkutsu Dachi** (mawate 90° verso destra spostando gamba destra)/**Gedan Barai/Gyaku Mae Geri** (gamba sinistra poggia avanti)/**Oi Tsuki**
- Passo 9: **Hidari Zenkutsu Dachi** (mawate 180° facendo un passo indietro con gamba sinistra)/**Gedan Barai/Gyaku Mae Geri** (gamba destra poggia avanti)/**Oi Tsuki**
- Passo 10: **Migi Zenkutsu Dachi** (mawate 180° facendo un passo indietro con gamba destra)/**Gedan Barai/Gyaku Mae Geri** (gamba sinistra poggia avanti)/**Oi Tsuki** (Kiai)
- Arrivo:** Fudo Dachi (spostando indietro gamba sinistra)



(3) Kihon Kata Sandan

Partenza: Fudo Dachi

- Passo 1: **Hidari Zenkutsu Dachi** (mawate 90° verso sinistra spostando gamba sinistra)/**Gedan Barai/Gyaku Tsuki/Gyaku Mae Geri** (gamba destra torna dietro facendo mawate 180° all'indietro)
- Passo 2: **Migi Zenkutsu Dachi/Gedan Barai/Gyaku Tsuki/Gyaku Mae Geri** (gamba sinistra torna dietro facendo mawate 90° verso sinistra)
- Passo 3: **Hidari Zenkutsu Dachi/Gedan Barai/Gyaku Tsuki/Gyaku Mae Geri** (gamba destra torna dietro facendo mawate 180° all'indietro)
- Passo 4: **Migi Zenkutsu Dachi/Gedan Barai/Gyaku Tsuki/Gyaku Mae Geri** (gamba sinistra torna dietro facendo mawate 180° all'indietro)
- Passo 5: **Hidari Zenkutsu Dachi/Gedan Barai/Gyaku Tsuki/Gyaku Mae Geri** (gamba destra torna dietro facendo mawate 90° verso destra)
- Passo 6: **Migi Zenkutsu Dachi/Gedan Barai/Gyaku Tsuki/Gyaku Mae Geri** (gamba sinistra torna dietro facendo mawate 180° all'indietro)
- Passo 7: **Hidari Zenkutsu Dachi/Gedan Barai/Gyaku Tsuki/Gyaku Mae Geri** (gamba destra torna dietro facendo mawate 90° verso destra)
- Passo 8: **Migi Zenkutsu Dachi/Gedan Barai/Gyaku Tsuki/Gyaku Mae Geri** (gamba sinistra torna dietro facendo mawate 180° all'indietro)
- Passo 9: **Hidari Zenkutsu Dachi/Gedan Barai/Gyaku Tsuki/Gyaku Mae Geri** (gamba destra torna dietro facendo mawate 180° all'indietro)
- Passo 10: **Migi Zenkutsu Dachi/Gedan Barai/Gyaku Tsuki/Gyaku Mae Geri** (Kiai) (gamba sinistra poggia avanti)

Arrivo: Fudo Dachi (spostando indietro gamba sinistra)

(Kihon Kata Sandan va eseguito senza pause tra i passi e senza contare / Mogore)

IDO GEIKO - UCHI WAZA

(4) Partenza: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

- Passo 1: **Kokutsu Dachi/Jodan Uke Gedan Barai/Oi Mae Geri/Kiba Dachi** (spostando gamba anteriore)/**Soto Uke Gedan Barai/Oi Yoko Geri/Zenkutsu Dachi** (spostando gamba anteriore)/**Uchi Uke Gedan Barai/Gyaku Jodan Uchi Haisoku Geri**

Fare altri due passi, ultimo passo Kiai sull'ultima tecnica

Mawate: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

RENRAKU

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

Comb. 1: **Gyaku Mae Geri (pi)/Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Ushiro Mawashi Geri (pi) - Gyaku Mawashi Geri Jodan (sg) (pa)**

Comb. 2: **Gyaku Tsuki/Kagi Tsuki/Ushiro Mawashi Geri (pa)**

Comb. 3: **Oi Mae Geri - Oi Mawashi Geri Gedan - Oi Mawashi Geri Jodan (sg)/Shita Tsuki/Hiji Mawashi Uchi Chudan/Gyaku Tsuki/Gyaku Mawashi Geri Jodan (Kiai) (pa)**

Mawate: Kumite Dachi/Kamaete (sposta gamba posteriore)

**Ore Allenamento**

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

Tachi Kata (Posizioni)

Conoscenza di tutte le posizioni del Karate Kyokushinkai

Uchi Waza (Tecniche di percossa) - Uke Waza (Tecniche di parata) - Geri Waza (Tecniche di calcio)

Conoscenza di tutte le tecniche di base del Karate Kyokushinkai combinate come richiesto dalla Commissione Esaminatrice

Kihon Kata Kaiten Sono San

Partenza: Fudo Dachi

Passo 1: **Migi Kiba Dachi** (spostando gamba destra a lato)/**Hidari Jodan Uke/Hidari Zenkutsu Dachi** (spostando indietro gamba destra)/**Gyaku Tsuki Jodan/Gyaku Mae Geri** (gamba destra torna dietro facendo mawate 90° a destra)/**Fudo Dachi**

Passo 2: **Migi Kiba Dachi** (spostando gamba destra a lato)/**Hidari Soto Uke/Hidari Zenkutsu Dachi** (spostando indietro gamba destra)/**Gyaku Tsuki Chudan/Yoko Geri** (gamba destra torna dietro facendo mawate 90° a destra)/**Fudo Dachi**

Passo 3: **Migi Kiba Dachi** (spostando gamba destra a lato)/**Hidari Uchi Uke/Hidari Zenkutsu Dachi** (spostando indietro gamba destra)/**Gyaku Tsuki Chudan/Mawashi Geri** (gamba destra torna dietro facendo mawate 90° a destra)/**Fudo Dachi**

Passo 4: **Migi Kiba Dachi** (spostando gamba destra a lato)/**Hidari Yoko Gedan Barai/Hidari Zenkutsu Dachi** (spostando indietro gamba destra)/**Gyaku Tsuki Chudan/Soto Mawashi Geri (Kiai)** (gamba destra torna dietro facendo mawate 90° a destra)/**Fudo Dachi**

Arrivo: Fudo Dachi

Esequire anche in senso antiorario

Renraku (Combinazioni)

Combinazioni come richieste dalla Commissione Esaminatrice

Kata (Forme)

Garyu

Kanku

Kata personale

Bunkai

Potenziamento

Kyokushin Spirit: stamina/condizione fisica da 15 a 30 minuti

Corsa: 5 Km in 25 minuti

Tameshiwari (Tecniche di rottura)

N. 9 tavole con 4 tecniche: Seiken Tsuki/Mae Geri/Mawashi Geri Chusoku/Ushiro Mawashi Geri

Kumite (Combattimento)

N. 40 combattimenti

Teoria

Prova scritta: compilare il modulo allegato rispondendo alle domande

**Ore Allenamento**

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

Tachi Kata (Posizioni)

Conoscenza di tutte le posizioni del Karate Kyokushinkai

Uchi Waza (Tecniche di percossa) - Uke Waza (Tecniche di parata) - Keri Waza (Tecniche di calcio)

Conoscenza di tutte le tecniche di base del Karate Kyokushinkai combinate 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 (Forme)

Sushi Ho

Kata personale

Bunkai

Potenziamento

Kyokushin Spirit: stamina/condizione fisica da 15 a 30 minuti

Corsa: 5 Km in 25 minuti

Tameshiwari (Tecniche di rottura)

N. 12 tavole con 5 tecniche: Seiken Tsuki/Shuto Uchi/Mae Geri/Mawashi Geri Chusoku/Ushiro Mawashi Geri

Kumite (Combattimento)

N. 50 combattimenti

Teoria

Prova scritta: compilare il modulo allegato rispondendo alle domande

Requisiti d'esame F.K.O.K.

Qualora l'esame venga svolto all'estero sotto la direzione della Federazione Internazionale di appartenenza (F.K.O.K.), il candidato deve inoltre possedere i seguenti ulteriori requisiti:

- Deve possedere la qualifica di Arbitro Nazionale ed essere in attività.
- Deve aver frequentato regolarmente i corsi internazionali F.K.O.K. di Kyokushin sin dal conseguimento del 3° Dan.
- Deve essere un promotore o un organizzatore riconosciuto dalla F.K.O.K. a livello nazionale nel proprio Paese (Italia).
- Deve eseguire i 5 Kyokushin Kumite, scegliendo un partner tra gli altri candidati presenti all'esame.

**Ore Allenamento**

Minimo 5 anni effettivi dall'esame di 4° Dan (ore 1050)

Tachi Kata (Posizioni)

Conoscenza di tutte le posizioni del Karate Kyokushinkai

Uchi Waza (Tecniche di percossa) - Uke Waza (Tecniche di parata) - Keri Waza (Tecniche di calcio)

Conoscenza di tutte le tecniche di base del Karate Kyokushinkai combinate 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 (Forme)

Bassai
Kata personale
Bunkai

Potenziamento

Kyokushin Spirit: stamina/condizione fisica da 15 a 30 minuti
Corsa: 5 Km in 25 minuti

Tameshiwari (Tecniche di rottura)

N. 12 tavole con 5 tecniche: Seiken Tsuki/Shuto Uchi/Mae Geri/Mawashi Geri Chusoku/Ushiro Mawashi Geri

Kumite (Combattimento)

N. 50 combattimenti

Teoria

Prova scritta: compilare il modulo allegato rispondendo alle domande

Requisiti d'esame F.K.O.K.

Il candidato al passaggio di grado di 5° Dan deve inoltre possedere i seguenti requisiti richiesti dalla Federazione Internazionale di appartenenza (F.K.O.K.):

- Deve essere a capo di un'organizzazione nel proprio Paese (Italia).
- Deve aver frequentato regolarmente i corsi internazionali F.K.O.K. di Kyokushin sin dal conseguimento del 4° Dan.
- Deve essere un promotore o un organizzatore a livello internazionale riconosciuto dalla F.K.O.K.
- Il candidato deve scrivere una tesi di lunghezza compresa tra le 10 e le 20 pagine su un argomento a sua scelta riguardante la pratica del Kyokushin e che contenga anche una sintesi della storia del Karate, del Kyokushin e di Sosai Masutatsu Oyama. La tesi verrà poi discussa in sede d'esame di fronte alla Commissione Esaminatrice.
- Deve eseguire i 5 Kyokushin Kumite, scegliendo un partner tra gli altri candidati presenti all'esame.