



イタリア空手道極真会館

## ESAMI SCRITTI PER CINTURA VERDE MARRONE E NERA

### 50 DOMANDE CON RISPOSTA

- 
- |   |  |
|---|--|
| 1. FONDATORE DEL KYOKUSHINKAI:                  | SOSAI MASUTATSU OYAMA                                  |
| 2. IL SIGNIFICATO DI KYOKUSHINKAI::             | ASSOCIAZIONE DELL'ESTREMA VERITA'                      |
| 3. DATA DI NASCITA DEL FONDATORE:               | 27 LUGLIO 1923   |
| 4. DATA DI MORTE DEL FONDATORE:                 | 26 APRILE 1994   |
| 5. TECNICHE DI BASE IN MOVIMENTO                | IDO GEIKO  |
| 6. TECNICHE DI BASE DA FERMO                    | KHION GEIKO  |
| 7. POLSO FLESSO                                 | KOKEN, OPPURE TE KUBI                                  |
| 8. PALMO DELLA MANO:                            | SHOTEI   |
| 9. PUGNO A MARTELLO:                            | TETTSUI  |
| 10. MANO A BECCO DI GALLINA :                   | KEIKO  |
| 11. PUGNO A MANO SEMI CHIUSA                    | HIRAKEN  |
| 12. PUGNO FATTO CON LA NOCCA DEL DITO POLLICE:  | OYAYUBI IPPON KEN                                      |
| 13. PUGNO FATTO CON LA NOCCA DEL DITO INDICE:   | HITOSASHIYUBI IPPON KEN                                |
| 14. PUGNO FATTO CON LA NOCCA DEL DITO MEDIO:    | NAKAYUBI IPPON KEN                                     |
| 15. PUGNO A TESTA DI DRAGO:                     | RYUTOKEN   |
| 16. PARATA ALTA CON LA MANO A GANCIO:           | SHUTO JODAN KAKE UKE                                   |
| 17. IL SIMBOLO DEL KYOKUSHINKAI:                | KANKU  |
| 18. ALTRI STILI DI KARATE :                     | SHOTOKAN , WADO RYU , GOJU RYU, SHITO RYU, ECC.        |
| 19. TAGLIO DEL PIEDE:                           | SOKUTO   |
| 20. ARCO DEL PIEDE:                             | TEISOKU  |
| 21. PUNTA DEL PIEDE:                            | CHUSOKU  |
| 22. DORSO DEL PIEDE:                            | HAISOKU, O KUBI  |
| 23. TALLONE:                                    | KAKATO   |
| 24. TIBIA:                                      | SUNE   |
| 25. GINOCCHIO:                                  | HIZA   |
| 26. DORSO DELLA MANO:                           | HAISHO   |
| 27. FORMA O MODELLO:                            | KATA   |
| 28. MANO A LANCIA CON DUE DITA :                | NIHON NUKITE   |
| 29. COLPO CON LA TESTA :                        | ATAMA UCCHI  |
| 30. SCRIVERE I NUMERI IN GIAPPONESE :           | ICHI, NI, SAN, SHI, GO, ROKU, SHICHI, HACHI, KYUU, JUU |
| 31. APPLICAZIONE DI UN KATA O DI UNA TECNICA :  | BUNKAI   |
| 32. TECNICA DI ROTTURA DI OGGETTI :             | TAMESHIWARI  |
| 33. CALCIO SALTATO ALL'INDIETRO DI TALLONE:     | TOBI USHIRO KAKATO GERI                                |
| 34. CALCIO CIRCOLARE ALL'INDIETRO CON TALLONE : | USHIRO MAWASHI KAKATO GERI                             |
| 35. I 4 TIPI DI RESPIRAZIONE :                  | NOGARE - SHIN KOKYU-HO - IBUKI - KIAI                  |
| 36. ESEGUIRE IL KATA A SPECCHIO:                | KAGAMI   |
| 37. ESEGUIRE IL KATA SUL POSTO:                 | NEGHAERU   |

- |                                     |                               |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| 38. ESEGUIRE UN KATA ALL'INVERSO :  | KATA URA                      |
| 39. ESEGUIRE IL KATA A RITROSIO :   | KATA SAGARI                   |
| 40. ESEGUIRE IL KATA NORMALMENTE:   | KATA OMOTE                    |
| 41. PARATA CIRCOLARE FRONTALE:      | MAE MAWASHI UKE               |
| 42. AVAMBRACCIO:                    | KOTE                          |
| 43. LATO FRONTALE DELL'AVAMBRACCIO: | OMOTE KOTE                    |
| 44. LATO INVERSO DELL'AVAMBRACCIO:  | URA KOTE                      |
| 45. LATO PIATTO DELL'AVAMBRACCIO:   | HIRA KOTE                     |
| 46. SISTEMARSI IL KARATEGI:         | FUKU WO NAOSHITE              |
| 47. INIZIO DELL'ALLENAMENTO:        | KEIKO HAJMEMASU               |
| 48. FINE DELL'ALLENAMENTO:          | KEIKO OWARIMASU               |
| 49. ALZARSI INPIEDI:                | TATE KUDASAI OPPURE (KIRITSU) |
| 50. MODI DI STARE IN POSIZIONE:     | TACHIKATA                     |