



ESAMI SCRITTI PER CINTURA VERDE MARRONE E NERA

50 DOMANDE SENZA RISPOSTA

Cognome e nome _____ luogo e data _____

SCRIVERE IN STAMPATELLO

1. FONDATORE DEL KYOKUSHINKAI : _____
2. SIGNIFICATO DEL KYOKUSHINKAI: _____
3. DATA DI NASCITA DEL FONDATORE: _____
4. DATA DI MORTE DEL FONDATORE: _____
5. TECNICHE DI BASE IN MOVIMENTO : _____
6. TECNICHE DI BASE DA FERMO: _____
7. POLSO: _____
8. PALMO DELLA MANO: _____
9. PUGNO A MARTELLO: _____
10. MANO A BECCO DI GALLINA : _____
11. PUGNO A MANO SEMI CHIUSA _____
12. PUGNO CON LA NOCCA DEL DITO POLLICE: _____
13. PUGNO CON LA NOCCA DEL DITO INDICE : _____
14. PUGNO CON LA NOCCA DEL DITO MEDIO: _____
15. PUGNO A TESTA DI DRAGO: _____
16. PARATA ALTA CON MANO A GANCIO _____
17. IL SIMBOLO DEL KYOKUSHINKAI: _____
18. ALTRI STILI DI KARATE : _____
19. TAGLIO DEL PIEDE: _____
20. ARCO DEL PIEDE: _____
21. PUNTA DEL PIEDE: _____
22. DORSO DEL PIEDE: _____
23. TALLONE: _____
24. TIBIA: _____
25. GINOCCHIO: _____
26. DORSO DELLA MANO: _____
27. FORMA O MODELLO: _____
28. MANO A LANCIA CON DUE DITA : _____
29. COLPO CON LA TESTA: _____
30. SCRIVERE I NUMERI IN GIAPPONESE: _____

31. APPLICAZIONE DI UN KATA O DI UNA TECNICA: _____
32. TECNICA DI ROTTURA DI OGGETTI: _____
33. CALCIO SALTATO ALL'INDIETRO DI TALLONE : _____
34. CALCIO CIRCOLARE ALL'INDIETRO CON TALLONE: _____
35. I 4 TIPI DI RESPIRAZIONE : _____
36. ESEGUIRE IL KATA A SPECCHIO: _____
37. ESEGUIRE IL KATA SUL POSTO: _____
38. ESEGUIRE UN KATA ALL'INVERSO: _____
39. ESEGUIRE UN KATA ARITROSIO: _____
40. ESEGUIRE IL KATA NORMALMENTE: _____
41. PARATA CIRCOLARE FRONTALE: _____
42. AVAMBRACCIO: _____
43. LATO FRONTALE DELL'AVAMBRACCIO: _____
44. LATO INVERO DELL'AVAMBRACCIO: _____
45. LATO PIATTO DELL'AVAMBRACCIO: _____
46. SISTEMARSI IL KARATEGI: _____
47. INIZIO DELL'ALLENAMENTO: _____
48. FINE DELL'ALLENAMENTO: _____
49. ALZARSI IN PIEDI : _____
50. MODI DI STARE IN POSIZIONE: _____

COGNOME E NOME

LUOGO E DATA

PUNTEGGIO _____ / SU 50

FIRMA

NOTE : _____

ORGANIZZAZIONE ITALIANA KARATE KYOKUSHINKAI - OIKK