



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 KWF, sin dal primo esame (da Mu 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"). Le tecniche di calcio vanno sempre eseguite ad altezza Jodan, eccetto dove diversamente specificato.
- 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

Kihon Geiko - Uchi Waza (tecniche di percossa)

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

Kihon Geiko - 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)

Kihon Geiko - 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 da combattimento 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 Dachi/Gedan Barai

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

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

Mawate: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

(2) Partenza: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

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

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

Mawate: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

(3) Partenza: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

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

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

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

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

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

Mawate: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan

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

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

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

Mawate: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan

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

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

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

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/Gyaku Tsuki Chudan

(9) Partenza: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

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

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

Mawate: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

(10) Partenza: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

Passo 1: **Zenkutsu Dachi/Soto Uke**

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

Mawate: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai





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

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

(13) Partenza: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai
Passo 1: **Zenkutsu Dachi/Jodan Uke**
Passo 2: **Zenkutsu Dachi/Soto Uke**
Passo 3: **Zenkutsu Dachi/Uchi Uke** (Kiai)
Mawate: Zenkutsu Dachi/Gedan Barai

IDO GEIKO - KERI WAZA

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

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

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

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

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

RENRAKU WAZA

(19) Partenza: Kumite Dachi/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 Dachi/Kamaete (sposta gamba posteriore)

(20) Partenza: Kumite Dachi/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 Dachi/Kamaete (sposta gamba posteriore)

**Ore allenamento**

Minimo 3 mesi (54 ore)

Tachi Kata (posizioni)

Kiba Dachi
Kokutsu Dachi
Heiko Dachi

Kihon Geiko - Uchi Waza (tecniche di percossa)

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

Kihon Geiko - Uke Waza (tecniche di parata)

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

Kihon Geiko - 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 da combattimento 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 WAZA

(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

Kihon Geiko - Uchi Waza (tecniche di percossa)

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

Kihon Geiko - Uke Waza (tecniche di parata)

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

Kihon Geiko - 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 da combattimento 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 Dachì/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan
Passo 1: **Gyaku Mae Geri/Zenkutsu Dachì/Jodan Uke/Gyaku Tsuki Jodan**
Passo 2: **Gyaku Mae Geri/Zenkutsu Dachì/Soto Uke/Gyaku Tsuki Chudan**
Passo 3: **Gyaku Mae Geri/Zenkutsu Dachì/Uchi Uke/Gyaku Tsuki Chudan (Kiai)**
Mawate: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai/Gyaku Tsuki Chudan

(2) Partenza: Kokutsu Dachì/Gedan Barai
Passo 1: **Gyaku Mae Geri/Kokutsu Dachì/Jodan Uke**
Passo 2: **Gyaku Mae Geri/Kokutsu Dachì/Soto Uke**
Passo 3: **Gyaku Mae Geri/Kokutsu Dachì/Uchi Uke (Kiai)**
Mawate: Kokutsu Dachì/Gedan Barai

Anche ritorno in Sagari:

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

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

IDO GEIKO - KERI WAZA

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

RENRAKU WAZA

(5) Partenza: Kumite Dachì/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 Dachì/Kamaete (sposta gamba posteriore)



Ore allenamento

Minimo 4 mesi (60 ore)

Tachi Kata (posizioni)

Uchi Hachiji Dachi
Neko Ashi Dachi

Kihon Geiko - 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]

Kihon Geiko - Uke Waza (tecniche di parata)

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

Kihon Geiko - 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 da combattimento 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 Chudan - Tetsui 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 - Tetsui 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 WAZA

(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 Dachì

Kihon Geiko - 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]

Kihon Geiko - Uke Waza (tecniche di parata)

Jodan Uke Gedan Barai

Soto Uke Gedan Barai

Mawashi Gedan Barai

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

Kihon Geiko - 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 da combattimento 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 Dachi/Shuto Mawashi Uke

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

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

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

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



(2) Partenza: Kokutsu Dachi/Shuto Mawashi Uke

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

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

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

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

IDO GEIKO - KERI WAZA

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

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

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

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

Mawate: Zenkutsu Dachi/Morote Gedan Barai/Kamaete

RENRAKU WAZA

(4) Renraku Sono Ni:

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

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

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

Moro Ashi Dachi

Kihon Geiko - 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]

Kihon Geiko - Uke Waza (tecniche di parata)

Seiken Juji Uke [J/G]

Hiji Uke

Shotei Uke [J/C/G]

Kihon Geiko - 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 da combattimento 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 Dachi Yonjugo/Gedan Barai/Gyaku Tsuki

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

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

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

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

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

IDO GEIKO - KERI WAZA

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

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

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

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

Mawate: Kiba Dachi/Morote Gedan Barai/Kamaete

RENRAKU WAZA

(4) Renraku Sono San:

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

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

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

Mawate: Kumite Dachi/Kamaete (sposta gamba posteriore)

(5) Partenza: Kumite Dachi/Kamaete

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

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

Mawate: Kumite Dachi/Kamaete (sposta gamba posteriore)

(6) Partenza: Kumite Dachi/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 Dachi/Kamaete (sposta gamba posteriore)

Ore allenamento

Minimo 4 mesi (60 ore)

Tachi Kata (posizioni)

Hiza Dachi

Kihon Geiko - Uchi Waza (tecniche di percossa)

Koken Uchi [J/C/G]

Haishu Uchi [J/C]

Morote Seiken Jodan Tsuki Shita Tsuki

Yama Tsuki

Kihon Geiko - Uke Waza (tecniche di parata)

Koken Uke [J/C/G]

Kihon Geiko - 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 da combattimento 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 (in avanti)**

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

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

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)**

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

RENRAKU WAZA

(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/Gyaku Tsuki Chudan (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

Kihon Geiko - Uchi Waza (tecniche di percossa)

Hiraken Tsuki [C/J]

Hiraken Oroshi Uchi

Hiraken Mawashi Uchi

Kihon Geiko - Uke Waza (tecniche di parata)

Morote Shotei Uke [J/G]

Kihon Geiko - 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 da combattimento 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)/
Zenkutsu Dachi (sposta ga)/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)/Zenkutsu Dachi (sposta ga)/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 WAZA

(4) Renraku Sono Go:

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

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

Kihon Geiko - Uchi Waza (tecniche di percossa)

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

Kihon Geiko - Uke Waza (tecniche di parata)

Morote Shuto Gedan Uke
Tensho

Kihon Geiko - 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 da combattimento come da allegata scheda

Ashi Sabaki (vari modi di spostare i piedi)

Partenza: Kumite No Kamae

(1) Mae Fumi Ashi (spostamento in avanti gamba posteriore)/**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 Dachì/Gedan Barai

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

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

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

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

Mawate: Zenkutsu Dachì/Gedan Barai

IDO GEIKO - KERI WAZA

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

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

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

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

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

Mawate: Zenkutsu Dachì/Morote Gedan Barai/Kamaete

RENRAKU WAZA

(3) Renraku Sono Roku:

Partenza: Kumite Dachì/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 Dachì/Kamaete (sposta gamba posteriore)

(4) Renraku Ashi Sabaki Sono Ichi:

Partenza: Kumite Dachì/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 Dachì /Kamaete (sposta gamba posteriore)

(5) Renraku Ashi Sabaki Sono Ni:

Partenza: Kumite Dachì/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 Dachì/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

Kihon Geiko - Uchi Waza (tecniche di percossa)

Keiko Uchi

Haito Uchi [J/C/G]

Kihon Geiko - Uke Waza (tecniche di parata)

Shuto Kake Uke [C/J]

Morote Shuto Kake Uke (Versione 1 e 2)

Morote Yoko Yohon Nukite Chudan

Kihon Geiko - 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 da combattimento 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 Dachì

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

(2) Kihon Kata Kaiten Sono Ichi

Partenza: Fudo Dachì

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

Eeguire anche in senso antiorario

IDO GEIKO - UCHI WAZA

(3) Partenza: Kokutsu Dachì/Shuto Mawashi Uke

- Passo 1: **Kokutsu Dachì/Shuto Mawashi Uke/Jodan Uke/Zenkutsu Dachì** (spostando ga)/**Gyaku Tsuki Jodan/Kokutsu Dachì** (spostando ga)/**Shuto Mawashi Uke/Oi Mae Geri**
Passo 2: **Kokutsu Dachì/Shuto Mawashi Uke/Soto Uke/Zenkutsu Dachì** (spostando ga)/**Gyaku Tsuki Chudan/Kokutsu Dachì** (spostando ga)/**Shuto Mawashi Uke/Oi Mae Geri**
Passo 3: **Kokutsu Dachì/Shuto Mawashi Uke/Uchi Uke/Zenkutsu Dachì** (spostando ga)/**Gyaku Tsuki Chudan/Kokutsu Dachì** (spostando ga)/**Shuto Mawashi Uke/Oi Mae Geri**
Passo 4: **Kokutsu Dachì/Shuto Mawashi Uke/Gedan Barai/Zenkutsu Dachì** (spostando ga)/**Gyaku Tsuki Chudan/Kokutsu Dachì** (spostando ga)/**Shuto Mawashi Uke/Oi Mae Geri** (Kiai)

Ritorno in Sagari

RENRAKU WAZA

(4) Renraku Sono Shichi:

Partenza: Kumite Dachì/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 Dachì/Kamaete (sposta gamba posteriore)

(5) Partenza: Kumite Dachì/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 Dachì/Kamaete (sposta gamba posteriore)



Ore allenamento

Minimo 1 anno effettivo dall'esame di 1° Kyu (210 ore)
Partecipazione ad un summer camp KWF nell'anno precedente l'esame

Tachi Kata (posizioni)

Seishan Dachì
Soshin Dachì

Kihon Geiko - Uchi Waza (tecniche di percossa)

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

Kihon Geiko - Uke Waza (tecniche di parata)

Morote Haito Uchi Uke (Versione 1 e 2)

Kihon Geiko - 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 da combattimento 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 combattimenti

Requisiti ulteriori

- Conoscenza dell'autodifesa
- Contribuire alla propria organizzazione nazionale

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)

Esequire anche in senso antiorario



IDO GEIKO - UCHI WAZA

(3) Partenza: Kokutsu Dachi/Shuto Mawashi Uke

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

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

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

Mawate: Kokutsu Dachi/Shuto Mawashi Uke

RENRAKU WAZA

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

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

Comb. 1: **Renraku Sono Ichi/Renraku Sono Ni/Renraku Sono San** (Kiai sull'ultima tecnica)

Mawate: Kumite Dachi/Kamaete (sposta gamba posteriore)

Comb. 2: **Renraku Sono Yon/Renraku Sono Go/Renraku Sono Roku** (Kiai sull'ultima tecnica)

Mawate: Kumite Dachi/Kamaete (sposta gamba posteriore)

Comb. 3: **Renraku Sono Shichi** (Kiai sull'ultima tecnica)

(5) Partenza: Kumite Dachi/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 Dachi/Kamaete (sposta gamba posteriore)



Ore allenamento

Minimo 3 anni effettivi dall'esame di 1° Dan (630 ore)
Partecipazione ad almeno un summer camp dal conseguimento del 1° Dan
Partecipazione ad un summer camp KWF prima dell'esame

Tachi Kata (posizioni)

Conoscenza di tutte le posizioni del Karate Kyokushinkai

Kihon Geiko - Uchi Waza, Uke Waza, Keri Waza (tecniche di percossa, di parata e 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 di tecniche da combattimento come da allegata scheda

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

Requisiti ulteriori:

- Essere un giudice nazionale
- Frequentare un corso istruttori ufficiale della propria organizzazione nazionale
- Aver dato un buon contributo alla propria organizzazione nazionale

IDO GEIKO E RENRAKU ESAME PER 2° DAN



IDO GEIKO - KIHON KATA

(1) Kihon Kata Shodan

Partenza: Fudo Dachì

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

Arrivo: Fudo Dachì (spostando indietro gamba destra)

(2) Kihon Kata Nidan

Partenza: Fudo Dachì

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

Arrivo: Fudo Dachì (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 WAZA

(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/Mawashi Hiji Ate Chudan/Gyaku Tsuki/Gyaku Mawashi Geri Jodan (Kiai) (pa)**

Mawate: Kumite Dachi/Kamaete (sposta gamba posteriore)

**Ore allenamento**

- Minimo 4 anni effettivi dall'esame di 2° Dan (840 ore)
- Partecipazione ad almeno 2 summer camp dal conseguimento del 2° Dan
- Partecipazione ad un summer camp KWF prima dell'esame

Tachi Kata (posizioni)

Conoscenza di tutte le posizioni del Karate Kyokushinkai

Kihon Geiko - Uchi Waza, Uke Waza, Keri Waza (tecniche di percossa, di parata e 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 Kaiten Sono San

Renraku (combinazioni)

Combinazioni di tecniche da combattimento 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

Requisiti ulteriori:

- Essere un arbitro/giudice internazionale KWF
- Presentare una lettera di raccomandazione dal proprio Presidente Nazionale e dal proprio responsabile Dojo
- Verrà tenuta in considerazione l'eventuale partecipazione come istruttore ai summer camp

IDO GEIKO ESAME PER 3° DAN



IDO GEIKO - KIHON KATA

(1) Kihon Kata Kaiten Sono San

Partenza: Fudo Dachi

Comb. 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**

Comb. 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**

Comb. 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**

Comb. 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

**Ore allenamento**

- Minimo 5 anni effettivi dall'esame di 3° Dan (1050 ore)
- Partecipazione ad almeno 3 summer camp dal conseguimento del 3° Dan
- Partecipazione ad un summer camp KWF prima dell'esame

Tachi Kata (posizioni)

Conoscenza di tutte le posizioni del Karate Kyokushinkai

Kihon Geiko - Uchi Waza, Uke Waza, Keri Waza (tecniche di percossa, di parata e 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 di tecniche da combattimento 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 ulteriori

- Essere un arbitro internazionale
- Essere regolarmente in attività come arbitro
- Presentare una lettera di raccomandazione dal proprio Presidente Nazionale e dal proprio responsabile Dojo
- L'esame deve essere svolto di fronte ad una commissione che deve includere Shihan Antonio Pinero o una persona incaricata da Shihan Pinero
- L'età del candidato, le sue capacità fisiche, la sua personalità e il contributo fornito alla KWF hanno un ruolo significativo in questo esame

**Ore Allenamento**

Minimo 6 anni effettivi dall'esame di 4° Dan (1260 ore)

Tachi Kata (posizioni)

Conoscenza di tutte le posizioni del Karate Kyokushinkai

Kihon Geiko - Uchi Waza, Uke Waza, Keri Waza (tecniche di percossa, di parata e 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 di tecniche da combattimento come richieste dalla Commissione Esaminatrice

Kata (forme)

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 ulteriori

- Poiché uno Shihan è un insegnante di insegnanti, il candidato deve essere un eccellente insegnante. Parte dell'esame consiste nell'insegnare ad una classe di cinture nere davanti alla commissione d'esame
- Presentare una lettera di raccomandazione dal proprio Presidente Nazionale e dal proprio responsabile Dojo
- Presentare per iscritto una storia della propria carriera nel Kyokushin
- L'esame deve essere svolto di fronte ad una commissione KWF che deve includere Shihan Antonio Pinero o una persona incaricata da Shihan Pinero
- L'età del candidato, le sue capacità fisiche, la sua personalità e il contributo fornito alla KWF hanno un ruolo significativo in questo esame



イタリア空手道極真会館

Organizzazione Italiana Karate Kyokushinkai

GLOSSARIO KARATE

NOZIONI GENERALI

Il fondatore del Kyokushinkai	Sosai Masutatsu Oyama
Il significato di Kyokushinkai	Associazione dell'estrema verità
Data di nascita del fondatore	27 Luglio 1923
Data di morte del fondatore	26 Aprile 1994
Il simbolo del Kyokushinkai	Kanku ("contemplare il cielo")
Il significato di Osu	Perseverare sotto pressione
La nostra associazione di appartenenza	OIKK - Organizzazione Italiana Karate Kyokushinkai
La nostra federazione internazionale	KWF - Kyokushin World Federation
Il nostro ente nazionale di promozione sportiva	ACSI - Associazione Centri Sportivi Italiani
Significato della parola "Karate"	Mano vuota
Paese di origine del Karate	Isola di Okinawa
Via marziale giapponese	Budo
Altri stili di Karate	Shotokan, Goju-Ryu, Shito-Ryu, Wado-Ryu, ecc.

TERMINOLOGIA USATA A LEZIONE

Allenamento, pratica	Keiko
Inizio dell'allenamento	Keiko Hajimemasu
Fine dell'allenamento	Keiko Owarimasu
Disporsi in fila	Seiretsu
Andare in posizione	Kamaete
Iniziare	Hajime
Fermarsi	Yame
Riposo	Yasume
Cambiare lato	Hantai
Girarsi	Mawate
Arretrare, muoversi all'indietro	Sagari
Senza contare	Mogore
Posizione seduta	Seiza
Alzarsi in piedi	Tate Kudasai, oppure Kiritsu



Meditazione	Mokuso
Forma o modello	Kata
Tecnica	Waza, oppure Jutsu
I quattro tipi di respirazione	Shin Kokyu Ho, Nogare, Kiai, Ibuki
Studio delle applicazioni di un Kata	Bunkai (“analizzare”, “dividere in parti”)
Numeri in giapponese da 1 a 10	Ichi, Ni, San, Shi, Go, Roku, Shichi, Hachi, Kyu, Ju
Saluto in piedi	Ritsu Rei
Saluto da seduti	Seiza Rei
Saluto al Maestro	Shihan Ni Rei, oppure Sensei Ni Rei
Saluto a Sosai	Sosai Ni Rei
Saluto reciproco/saluto ai compagni	Otagai Ni Rei
Molte grazie	Arigato Gozaimashita
Modi di stare in posizione	Tachi Kata
Tecniche di base/fondamentali	Kihon Waza
Combattimento	Kumite
Combattimento prestabilito	Yakusoku Kumite
Combattimento libero	Jiyu Kumite, oppure Randori
Luogo di pratica	Dojo
Parete principale del Dojo	Shomen
Divisa da allenamento	Karategi, oppure Keikogi
Cintura	Obi
Tecniche di base da fermo	Kihon Geiko
Tecniche di base in movimento	Ido Geiko
Combinazioni di tecniche da combattimento	Renraku Waza
Prova di rottura di oggetti	Tameshiwari
Allenamento nel periodo più freddo dell’inverno	Kangeiko
Regole del Dojo	Dojo Kun
Eeguire un Kata normalmente	Kata Omote
Eeguire un Kata a specchio	Kata Kagami
Eeguire un Kata a ritroso	Kata Sagari
Eeguire un Kata sul posto	Kata Negahaeru, oppure Sonoba
Energia vitale	Ki
Determinazione/focalizzare l’energia	Kime
Eeguire una tecnica al massimo e con il Kiai	Kiai Irete
Tecnica a due mani	Morote
Piegamenti sulle braccia	Ken Tate
Esercizi addominali	Fukkin
Esercizi dorsali e lombari	Haikin
Sistemarsi il Karategi	Karategi Wo Naoshite
Tecniche di autodifesa	Goshin Jutsu
Tecniche di presa	Tsukami Waza
Tecniche di leva articolare	Kansetsu Waza

DIREZIONI E SPOSTAMENTI

Avanti	Mae
Indietro	Ushiro
Sinistra	Hidari
Destra	Migi
Centro	Chushin

Livello alto	Jodan
Livello medio	Chudan
Livello basso	Gedan
Laterale	Yoko
45 gradi	Yonjugo
Verso l'alto	Age
Verso il basso	Oroshi
Circolare	Mawashi
Interno	Uchi
Esterno	Soto
Movimenti dei piedi/spostamenti	Ashi Sabaki
Principali tipi di spostamenti	Fumi Ashi, Oi Ashi, Okuri Ashi, Kosa Ashi, Kake Ashi



ARMI NATURALI DEL CORPO

Mano	Te
Pugno	Ken, oppure Kobushi
Parte frontale del pugno/pugno frontale	Seiken
Dorso del pugno/pugno rovesciato	Uraken
Taglio della mano	Shuto
Polso	Tekubi
Polso flesso	Koken
Palmo della mano	Shotei
Dorso della mano	Haishu
Pugno a martello	Tettsui
Mano a becco di gallina	Keiko
Pugno a mano semichiusa	Hiraken
Pugno con la nocca del pollice	Oyayubi Ippon Ken
Pugno con la nocca del dito indice	Hitosashiyubi Ippon Ken
Pugno con la nocca del dito medio	Nakayubi Ippon Ken
Pugno a testa di drago	Ryutoken
Gomito	Hiji
Avambraccio	Kote
Lato frontale dell'avambraccio	Omote Kote
Lato posteriore dell'avambraccio	Ura Kote
Lato piatto dell'avambraccio	Hira Kote
Mano a punta di lancia	Nukite
Mano a punta di lancia con un solo dito	Ippon Nukite
Mano a punta di lancia con due dita	Nihon Nukite
Mano a punta di lancia con quattro dita	Yohon Nukite
Dito	Yubi
Piede, gamba	Ashi
Taglio del piede	Sokuto
Arco del piede	Teisoku
Punta del piede/avampiede	Chusoku
Collo del piede/caviglia	Ashikubi
Dorso del piede	Haisoku
Ginocchio	Hiza
Tibia	Sune
Tallone	Kakato

ALTRE PARTI DEL CORPO



Corpo	Tai, oppure Karada
Testa	Atama
Volto	Ganmen
Tempia	Komekami
Occhi	Me
Orecchie	Mimi
Naso	Hana
Bocca	Kuchi
Mento	Ago
Collo	Kubi
Gola	Nodo
Clavicola	Sakotsu
Spalla	Kata
Plesso solare	Suigetsu
Torso	Do
Addome	Hara
Ombelico	Heso
Centro energetico del corpo umano	Tanden
Fianchi	Koshi
Milza	Hizo
Fegato	Kanzo
Inguine/testicoli	Kin, oppure Kinteki
Coscia	Mata
Articolazione	Kansetsu
Punti vitali	Kyusho

TECNICHE DI PERCOSSA

Colpo, percossa	Uchi
Tecniche di percossa	Uchi Waza
Pugno frontale ad altezza media	Seiken Chudan Tsuki
Pugno frontale alto	Seiken Jodan Tsuki
Pugno frontale basso	Seiken Gedan Tsuki
Pugno frontale al mento	Seiken Ago Uchi
Colpo con il pugno verticale	Seiken Tate Tsuki
Doppio pugno simultaneo	Seiken Morote Tsuki
Tre pugni consecutivi	Sanbon Tsuki
Pugno rovesciato frontale	Uraken Shomen Uchi
Pugno rovesciato a destra e a sinistra	Uraken Sayu Uchi
Pugno rovesciato alla milza (e al fegato)	Uraken Hizo Uchi
Colpo circolare con il dorso del pugno	Uraken Mawashi Uchi
Colpo verso il basso con il dorso del pugno	Uraken Oroshi Uchi
Colpo circolare con la parte frontale del pugno	Seiken Mawashi Uchi
Pugno dal basso (montante al basso ventre)	Seiken Shita Tsuki
Pugno a uncino (gancio)	Kagi Tsuki
Colpo verso l'alto con il gomito	Age Hiji Ate
Colpo verso il basso con il gomito	Oroshi Hiji Ate

Colpo circolare con il gomito	Mawashi Hiji Ate
Colpo alla clavicola con il taglio della mano	Shuto Sakotsu Uchi
Colpo penetrante alla clavicola con il taglio della mano	Shuto Sakotsu Uchi Komi
Colpo al viso dall'interno con il taglio della mano	Shuto Jodan Uchi Uchi
Colpo alla milza (o al fegato) con il taglio della mano	Shuto Hizo Uchi
Colpo con il pugno a martello	Tettsui Uchi
Colpo con il palmo della mano	Shotei Uchi
Colpo con il dorso della mano	Haishu Uchi
Colpo con il pugno semichiuso	Hiraken Uchi
Colpo con il polso flesso	Koken Uchi
Doppio pugno simultaneo a montagna	Yama Tsuki
Colpo con la testa	Atama Uchi



TECNICHE DI PARATA

Parare, ricevere	Uke
Tecniche di parata	Uke Waza
Parata alta con la parte frontale del pugno	Seiken Jodan Uke
Parata media dall'esterno con il pugno	Seiken Chudan Soto Uke
Parata media dall'interno con il pugno	Seiken Chudan Uchi Uke
Parata (spazzata) bassa con il pugno	Seiken Gedan Barai
Parata doppia dall'interno con entrambe le braccia	Morote Uchi Uke
Parata dall'interno e parata bassa simultanee	Uchi Uke Gedan Barai
Parata dall'esterno e parata bassa simultanee	Soto Uke Gedan Barai
Parata con il polso flesso	Koken Uke
Parata con il palmo della mano	Shotei Uke
Parata con il taglio della mano	Shuto Uke
Parata con il gomito	Hiji Uke
Parata a braccia incrociate	Juji Uke
Parata con la tibia	Sune Uke
Parata alta con la mano a gancio	Shuto Jodan Kake Uke
Parata circolare frontale	Mae Mawashi Uke
Parata circolare con il taglio della mano	Shuto Mawashi Uke
Parata a cucchiaio	Sukui Uke
Parata pressante	Osae Uke

TECNICHE DI CALCIO

Calcio	Keri
Tecniche di calcio	Keri Waza
Calcio frontale	Mae Geri
Calcio frontale verso l'alto	Mae Keage
Calcio circolare dall'interno verso l'esterno	Uchi Mawashi Geri
Calcio circolare dall'esterno verso l'interno	Soto Mawashi Geri
Calcio all'inguine	Kin Geri
Calcio laterale a spinta	Yoko Kekomi
Calcio laterale verso l'alto	Yoko Keage
Calcio con il ginocchio	Hiza Geri
Calcio all'articolazione del ginocchio	Kansetsu Geri
Calcio circolare	Mawashi Geri

Calcio all'indietro	Ushiro Geri
Calcio circolare all'indietro	Ushiro Mawashi Geri
Calcio discendente con il tallone	Oroshi Kakato Geri
Calcio in avanti con il tallone	Mae Kakato Geri
Calcio frontale saltato	Tobi Mae Geri
Calcio laterale saltato	Tobi Yoko Geri
Calcio all'indietro saltato con il tallone	Tobi Ushiro Kakato Geri
Calcio circolare all'indietro saltato	Tobi Ushiro Mawashi Geri
Doppio calcio saltato	Tobi Nidan Geri
Ginocchiata saltata	Tobi Hiza Geri
Calcio circolare all'indietro con il tallone	Ushiro Mawashi Kakato Geri



POSIZIONI

Posizione inclinata in avanti	Zenkutsu Dachì
Posizione inclinata all'indietro	Kokutsu Dachì
Posizione della clessidra	Sanchin Dachì
Posizione di attesa (posizione immobile)	Fudo Dachì
Posizione di preparazione (pronti)	Yoi Dachì
Posizione del cavaliere	Kiba Dachì
Posizione della gru	Tsuru Ashi Dachì
Posizione a uncino	Kake Ashi Dachì
Posizione a talloni uniti e piedi divaricati	Musubi Dachì
Posizione a piedi paralleli	Heiko Dachì
Posizione a piedi chiusi	Heisoku Dachì
Posizione a piedi paralleli uno avanti e uno indietro	Moro Ashi Dachì
Posizione del gatto	Neko Ashi Dachì
Posizione da combattimento	Kumite Dachì, oppure Kumite No Kamae

GRADI E QUALIFICHE

Maestro	Sensei
Maestro esemplare/maestro dei maestri	Shihan
Compagno più esperto	Senpai
Compagno più giovane	Kohai
Presidente/direttore generale	Sosai
Capo dell'organizzazione	Kancho
Capo dell'associazione	Kaicho
Allievo interno (che vive nella scuola)	Uchi Deshi
Praticante che ha raggiunto la cintura nera	Yudansha
Praticante di grado inferiore alla cintura nera	Mudansha
Gradi di cintura nera	Dan
Gradi di cintura colorata	Kyu
Cintura bianca	Shiro Obi
Cintura arancione	Orenji Obi
Cintura blu	Ao-iro Obi
Cintura gialla	Ki-iro Obi
Cintura verde	Midori-iro Obi
Cintura marrone	Cha-iro Obi
Cintura nera	Kuro Obi

SIGNIFICATO DEI KATA



Taikyoku	Grande assoluto/suprema polarità
Sokugi Taikyoku	Taikyoku con tecniche di calci
Pinan	Pace, tranquillità
Sanchin No Kata	Kata delle tre battaglie
Tsuki No Kata	Kata di pugni
Tensho	Palmi ruotanti
Gekisai Dai	Attaccare e distruggere - maggiore (Dai)
Gekisai Sho	Attaccare e distruggere - minore (Sho)
Yantsu	Sicurezza in tre direzioni, mantenere puro
Saiha	Distruggere in pezzi/distruzione estrema
Seipai	18 mani
Seienchin	Soggiogare/tenere sotto controllo
Garyu	Drago che si adagia
Kanku	Contemplare il cielo
Sushi Ho	54 passi
Bassai	Penetrare la fortezza

TERMINOLOGIA DI GARA

Arbitro centrale	Shushin
Giudici d'angolo	Fukushin
Giudice supremo	Saiko Shinpan-Cho
Giudice presidente	Shinpan-Cho
Giudice vicepresidente	Fuku Shinpan-Cho
Saluto agli arbitri	Shushin Ni Rei
Saluto al tavolo di presidenza	Shomen Ni Rei
Atleta bianco	Shiro
Atleta rosso	Aka
Kata obbligatorio	Shitei Kata
Kata a scelta dell'atleta	Tokui Kata
Mezzo punto	Wazari
Punto pieno	Ippon
Decisione arbitrale	Hantei
Scorrettezza	Hansoku
Ammonizione	Chui
Squalifica	Shikkaku
Tempo supplementare	Enchosen
Uscita dal tatami (durante il combattimento)	Jogai
Impedimento a partecipare o a continuare	Kiken
Riprendere il combattimento	Zokko
Pareggio	Hikiwake
Azione non vista da un arbitro	Miezu
Non assegnare un punteggio	Mitomemasen
Stringersi le mani	Akushu
Competizione/gara	Shiai
Area di competizione/tappeto di gara	Shiaijo