


(SILLABUS) KYOKUSHIN WORLD FEDERATION (KWF) Programma Internazionale KWF

	10° KYU -cintura arancione	9° KYU-cintura arancione intera	8° KYU-cintura blu	7° KYU cintura blu intera	6° KYU-cintura gialla
TACHIKATA Posizioni	Yoi Fudo Dachì Sanchinn Dachì Zenkutsu Dachì	Musubi Dachì Heiko Dachì Heisoku Dachì Kokutsu Dachì	Kiba Dachì Tusurashi Dachì Kumite No Kamae	Uchi Hachiji Dachì Neko Ashi Dachì Shiko Dachì	Kake Hashi Dachì
TSUKI -SHUTO Tecniche di Pugni e mani aperte	Seiken Oi Tsuki (J.C.G.) Seiken Gyaku Tsuki (J.C.G.) Seiken Morote Tsuki (J.C.G.) Seiken Ago Uchi	Seiken Shita Tsuki Seiken Tate Tsuki (J.C.G.) Seiken Kaji Tsuki Hiji Ate (J.C.G.)	Uraken Gammen Uchi Uraken Sayu Gammen Uchi Uraken Izo Uchi Uraken Mawashi Uchi Uraken Oroshi Gammen Uchi	Tetsui kome kami Tettsui Oroshi Gammen Uch Tetsui Izo Uchi Tetsui Yoko Uchi (J.C.G.) Tetsui Mae Yoko Uchi (J.C.G.)	Shuto Yoko Gammen Uchi Shuto Sakotsu Uchi Shuto Hizo Uchi Shuto Jodan Uchi Uchi Shuto Sakotsu Uchi Komi Ushiro Hiji Ate Nihon Nukite Yonhon Nukite (J.C.)
UKE Parate	Seiken Jodan Uke Seiken Gedan Barai Shuto Jodan Uke Shuto Mae Gedan Barai	Seiken Chudan Uchi Uke Seiken Chudan Soto Uke Shuto Chudan Uchi Uke Shuto Chudan Soto Uke	Seiken Uchi Uke Gedan Barai Morote Chudan Uchi Uke	Shuto Mawashi Uke Mae Shuto Mawashi Uke	Enkei Gyaku Tsuki Mawashi Gedan Barai Juji Gedan Barai Hiji Uke Jodan Shuto Uchi Uke
KERI Calci	Hiza Geri Kin Geri Mae Geri (J.C.G.)	Mae Keage Yoko Keage Uchi Mawashi Keage Soto Mawashi Keage	Kansetsu Geri Yoko Geri (J.C.) Mawashi Geri (J.C.G.)	Jodan Uchi Heisoku Geri Ago Giodan Geri	Ushiro Geri (J.C.G.) Tre metodi Ushiro Mawashi Geri (J.C.G.)
IDO GEIKO Movimento	Ido Geiko in Zenkutsu Dachì Ido Geiko jn Sanchin Dachì	Ido Geiko in Kokutsu Dachì	Ido Geiko in Kiba Dachì	Ido Geiko in Neko Ashi Dachì	Ido Geiko In Kake Ashi Dachì
KATA	Taikyoku Sono Ichi Taikyoku Sono Ni	Taikyoku Sono San	Sokuki Taikyoku Sono Ichi Sokuki Taikyoku Sono Ni Sokuki Taikyoku Sono San	Pinan Sono Ichi Sanchin No Kata	Pinan Sono Ni Pinan Sono san
RENRAKU Combinazioni			Maegeri Chudan Gyaku Tsuki Chudan Soto Uke Mae Gedan Barai Chudan Gyaku Tsuki		Pinan Sono Ni Pinan Sono san
STAMINA Condizione fisica	15/ 40 /15/ Piegamenti sulle braccia Addominali Squatts	20/ 45/ 20 Piegamenti sulle braccia Addominali Squatts	30/ 50/ 30 Tobi Geri	35/ 55 /35 Tobi Geri + 10 cm	40/ 60/ 40 Tobi Geri + 15 cm
KUMITE Combattimento	Ippon Kumite	Yaku Soku Kumite	Kumite 2 x 60 secondi	Kumite 3 x 60 secondi	Kumite 4 x 60 secondi
Kokyu Ho Respirazione	Nogare (Omote , Ura			Ibuki Sankai	