

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

 5° KYU -cintura gialla intera	4° KYU-cintura verde	3° KYU-cintura verde intera	2° KYU-cintura marrone	1° KYU-cintura marrone intera	1° Dan Cintura Nera	2° Dan Cintura Nera	
TACHIKATA Posizioni	Moro Ashi Dachi					Kata- Seipai Seienchin Kumite 30 x 60 secondi	
TSUKI -SHUTO Pugni e taglio di mano	Shotei Uchi (J.C.G.) Age Hiji A te Oroshi Hiji Ate Jun Tsuki (J.C.G.)	Koken Uchi (J.C.G.) Mae Hiji Ate (J.C.) Haishu Uchi (J.C.)	Hira Ken Tsuki (J.C.) Hira ken Oroshi Uchi Hira Ken Mawashi Uchi	Ryuto Ken Tsuki (J.C.) Nakayubi Ippon Ken Oyayubi Ippon Ken Hitosashi Yubi Ippon Ken Yama Tsuki	Keiko Uchi Haito Uchi (J.C.G.) Morote Haito Uchi	Toho Uchi Age Jodan Tsuki	
UKE Parate	Seiken Juji Uke (J.C.G.) Shuto Juji Uke (J.C.G.) Shotei Uke (J.C.G.)	Koken Uke (J.C.G.)	Gedan Shuto Morote Uke Gedan Shotei Morote Uke	Kake Uke (J.C.) Morote Kake Uke	Chudan Haito Uchi Uke Osae Uke	Haito Uchi Uke (J.C.) Morote Haito Uchi Uke	3° Dan Kanku Garyu Kata Personale
KERI Calci	Oroshi Uchi Kakato Geri Oroshi Soto Kakato Geri	Kake Geri (J.C.G.)	Mae Kakato Geri (J.C.G.) Age Kakato Ushiro Geri	Tobi Mae Geri Tobi Nidan Geri	Yoko Tobi Geri, Mawashi Tobi Geri, Ushiro Tobi Geri, Ushiro Mawashi Tobi Geri	4° Dan Sushi Ho Kumite 40 x 60 secondi	
IDO GEIKO Movimento	Ido Geiko in Moro Ashi Dachi	Ido Geiko in Ura	Ido Geiko in Yon Ju Go Do	Kumite No Kamae Okuri Ashi , Fumi Ashi, kosa Ashi , Oi Ashi Mae , Sagari e vari angoli			
KATA	Pinan Sono Yon	Pinan Sono GO Taikyoku Sono Ichi Ura Taikyoku Sono Ni Ura Taikyoku Sono San Ura	Tsuki No Kata	Geki Sai Dai Tensho	Geki Sai Sho Yantsu	Saifa Pinan sono Ichi , Ni, San, Shi, Go, Ura	
RENRAKU Combinazioni		Ushiro Geri, Chudan Gyaku Tsuki		Indietro in Gedan Barai, poi avanti con Seiken Ago Uchi Gyaku Tsuki, passo in avanti con maegeri , (Oi Ashi) Mawashi Geri, Ushiro Geri Gedan Barai, Gyaku Tsuki	Oi Tsuki Gyaku, Tsuki , Oi tsuki Shita Tsuki , Oi Mawashi Geri ,Oi Tsuki, Gyaku Tsuki ,Gyaku Mawashi Geri	Ushiro Mawashi Geri, Mae geri, Mawashi geri, Ushiro Mawashi Geri	
STAMINA Condizione fisica	45/ 65 /45/ Piegamenti sulle braccia Addominali Squatts Tobi Geri +15 cm	50/ 70/ 50 Piegamenti sulle braccia Addominali –Squatts Tobi Geri + 20 cm	55/ 75/ 55 Piegamenti sulle braccia Addominali –Squatts Tobi Geri + 30 cm	60/ 80/ 60 Piegamenti sulle braccia Addominali –Squatts Tobi Geri + 30 cm	65/ 100/ 55 Piegamenti sulle braccia Addominali –Squatts Tobi Geri + 30 cm	75/ 150/ 75 Piegamenti sulle braccia Addominali Squatts – Tobi Geri + 30 cm	
KUMITE Combattimento	Kumite 5 x 60 sec.	Kumite 6 x 60 sec.	Kumite 10 x 60 secondi	Kumite 12 x 60 secondi	Kumite 15 x 60 sec.	Kumite 20 x 60	
Kokyu Ho Respirazione							