

# Programma d'esame del Karate Tradizionale Shotokan FIKTA

Si consiglia sempre controllare nel sito ufficiale eventuali modifiche o aggiornamenti

---

da **CINTURA BIANCA** (9° Kyu) a **CINTURA GIALLA** (8°-7° Kyu)

Tempo di permanenza: **minimo 4 mesi**

---

## **KIHON**

1. **Gedan Barai** (avanzando e indietreggiando)

---

2. **Age Uke** (avanzando e indietreggiando)

---

3. **Soto Uke** (avanzando e indietreggiando)

---

4. **Oi Tsuki** (avanzando e indietreggiando)

---

5. **Gyaku Tsuki** (avanzando e indietreggiando)

---

6. **Mae Geri** (andata e ritorno)

---

7. **Yoko Geri** (con spostamenti laterali in Kiba Dachi)

---

---

## **KATA**

**Taikyoku Shodan**

---

---

## **KUMITE**

**Gohon Kumite - Sanbon Kumite**

---

---

---

da **CINTURA GIALLA** (8°-7° Kyu) a **CINTURA ARANCIONE** (6°-5° Kyu)

Tempo di permanenza: **minimo 4 mesi**

---

## **KIHON**

1. **Oi Tsuki** (avanzando e indietreggiando)

---

2. **Gedan Barai - Gyaku Tsuki** (avanzando e indietreggiando)

---

3. **Age Uke - Gyaku Tsuki** (avanzando e indietreggiando)

---

4. **Soto Uke - Gyaku Tsuki** (avanzando e indietreggiando)

---

---

5. **Shuto Uke** (Kokutsu Dachi) (avanzando e indietreggiando)

---

6. **Mae Geri** (andata e ritorno)

---

7. **Yoko Geri Keage** (calcio frustato, con spostamenti laterali in Kiba Dachi)

---

8. **Yoko Geri Kekomi** (calcio teso, con spostamenti laterali in Kiba Dachi)

---

9. **Mawashi Geri** (andata e ritorno)

---

## **KATA**

**Heian Shodan**

---

## **KUMITE**

**Kihon Ippon Kumite** (2 attacchi Oi Tsuki Jodan – 2 attacchi Oi Tsuki Chudan)

---

---

da **CINTURA ARANCIONE** (6°-5° Kyu) a **CINTURA VERDE** (4°-3° Kyu)

Tempo di permanenza: **minimo 4 mesi**

---

## **KHION**

1. **Sanbon Tsuki** (5 volte avanti)

---

2. **Age Uke - Gyaku Tsuki** (5 volte indietro)

---

3. **Soto Uke - Gyaku Tsuki** (5 volte avanti)

---

4. **Gedan Barai - Gyaku Tsuki** (5 volte indietro)

---

5. **Shuto Uke** (Kokutsu Dachi) - (5 volte avanti e indietro)

---

6. **Mae Geri** (5 volte avanti)

---

7. **Mawashi Geri** (5 volte avanti)

---

8. **Yoko Geri Keage** (calcio frustato, con spostamenti laterali in Kiba Dachi)

---

9. **Yoko Geri Kekomi** (calcio teso, con spostamenti laterali in Kiba Dachi)

---

---

## **KATA**

**Heian** Shodan/Nidan/Sandan

---

---

## **KUMITE**

**Kihon Ippon Kumite** (Yodan, Chudan, Mae Geri, Yoko Geri, Mawashi Geri)

---

---

---

da **CINTURA VERDE** (4°-3° Kyu) a **CINTURA BLU** (2° Kyu)  
Tempo di permanenza: **minimo 6 mesi**

---

---

## **KHION**

1. **Sanbon Tsuki** (5 volte avanti)
  2. **Age Uke Gyaku Tsuki** (5 volte indietro)
  3. **Uchiuke Gyaku Tsuki** (5 volte avanti)
  4. **Soto Uke Gyaku Tsuki** (5 volte indietro)
  5. **Gedan Barai Gyaku Tsuki** (5 volte avanti)
  6. **Shuto Uke Nukite** (5 volte indietro)
  7. **Mae Geri** (5 volte avanti)
  8. **Mawashi Geri** (5 volte avanti)
  9. **Mae Geri - Mawashi Geri** (cambiando gamba)
  10. **Yoko Geri Keage** (calcio frustato, con spostamenti laterali)
  11. **Yoko Geri Kekomi** (calcio Teso, con spostamenti laterali)
- 
- 
- 

## **KATA**

**Heian Sandan/Godan**

---

---

## **KUMITE**

**Jiyu Ippon Kumite** (Jyodan, Chudan, Mae Geri, Mawashi Geri)

---

---

---

da **CINTURA BLU** (2° Kyu) a **CINTURA MARRONE** (1°Kyu)  
Tempo di permanenza: minimo 6 mesi

---

## **KIHON**

1. **Sanbon Tsuki** (5 volte avanti)

---

  2. **Age Uke - Gyaku Tsuki** (indietreggiando)

---

    - **Uchiuke - Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki** (indietreggiando)

---

    - **Soto Uke - Yoko Hijate - Uraken Uchi** (indietreggiando)

---

    - **Gedan Barai - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki** (indietreggiando)

---

    - **Shuto Uke - Kizami Geri - Nukite** (indietreggiando)

---

  3. **Mae Geri** (5 volte avanti)

---

  4. **Mawashi Geri** (5 volte avanti)

---

  5. **Ushiro Geri - Gyaku Tsuki**

---

  6. **Yoko Geri Keage** (con spostamenti laterali in Kiba Dachi)

---

  7. **Mae Geri – Yoko Geri** (cambiando gamba)

---

  8. **Mawashi Geri – Yoko Geri** (cambiando gamba)
- 
- 

## **KATA**

**Tekki Shodan – Bassai Dai**

---

---

## **KUMITE**

**Jiyu Ippon Kumite** (Jyodan, Chudan, Mae Geri, Mawashi Geri, Ushirogeri, Yoko Geri)

---

**Jiyu Kumite** (Kumite libero)

---