



SCUOLA ITALIANA BUDO

PROGRAMMA D'ESAME
KARATE
STILE SANKUKAI

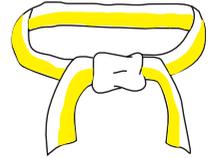
dal 9° kyu al 5° dan



Gradi e Cinture

Kyu	Colore		Note
	Bianca		Ingresso in palestra
9	Bianca Gialla		
8	Gialla		
7	Gialla Arancio		
6	Arancio		
5	Arancio Verde		
4	Verde		
3	Verde Blu		
2	Blu		Esame da sostenere all'interno di uno stage federale
	Blu Marrone		Esame da sostenere all'interno di uno stage federale Età minima 14 anni
1	Marrone		Esame da sostenere all'interno di uno stage federale Età minima 14 anni
	Marrone Nera		Esame da sostenere all'interno di uno stage federale Età minima 15 anni
1 Dan	Nera		Da conseguirsi al 16° anno di età compiuto, 10 crediti formativi federali
2 Dan	Nera		2 anni trascorsi nell'ultimo grado e 20 crediti formativi federali
3 Dan	Nera		3 anni trascorsi nell'ultimo grado e 30 crediti formativi federali
4 Dan	Nera		4 anni trascorsi nell'ultimo grado e 40 crediti formativi federali
5 Dan	Nera		5 anni trascorsi nell'ultimo grado e 50 crediti formativi federali

Cintura Bianca/Gialla - 9° Kyu



Kihon

(3 ripetizioni avanzando e arretrando)

Oi Tsuki Chudan

Oi Tsuki Jodan (Tate Tsuki)

Age uke

Gedan Barai

Soto Uke

Uchi Uke

Mae Geri (con Mawate)

Tenshin Jodan Sx e Dx (doppio passo)

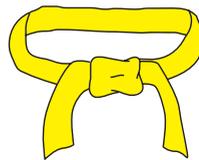
Kumite

Sanku Randori Shodan

Kata

Sanku Kata Shodan - Sanku Kata Nidan

Cintura Gialla - 8° Kyu



Kihon

(3 ripetizioni avanzando e arretrando)

Oi Tsuki Chudan

Oi Tsuki Jodan (Tate Tsuki)

Age uke

Gedan Barai

Soto Uke

Uchi Uke

Mae Geri (con Mawate)

Mawashi Geri (con Mawate)

Tenshin Jodan Sx e Dx (doppio passo)

Tenshin Gedan Sx e Dx (doppio passo)

Combinazioni Lineari

1, 4, 5

Combinazioni Circolari

1

Kumite

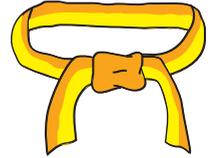
Sanku Randori Shodan - Sanku Randori Niban

Kata

Sanku Kata Nidan

Kihon Kata Shodan

Cintura Gialla/Arancio - 7° kyu



Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

Combinazioni Lineari

1,2,4,5,8,9

Combinazioni Circolari

1,2

Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke (entrambi con doppio passo)

Ukemi

Mae, Yoko, Ushiro

Kumite

Randori

Sanku Randori Shodan - Sanku Randori Nidan - Sanku Randori Sandan

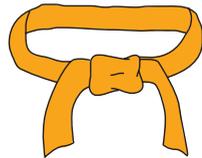
Kata

Heiwa

Kihon Kata Shodan

Heiwa Shodan

Cintura Arancio - 6° kyu



Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

Combinazioni Lineari

1,2,3,4,5,8,9

Combinazioni Circolari

1,2

Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke (entrambi con doppio passo)

Ukemi

Mae, Yoko, Ushiro

Kumite

Randori

Sanku Randori Shodan - Sanku Randori Nidan - Sanku Randori Sandan

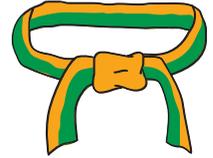
Randori ni no kata

Kata

Heiwa

Kihon Kata Shodan	Kihon Kata Nidan
Heiwa Shodan	Heiwa Nidan

Cintura Arancio/Verde - 5° kyu



Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

Combinazioni Lineari

1,2,3,4,5,8,9,10

Combinazioni Circolari

1,2,3

Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke (entrambi con doppio passo)

Ukemi

Mae, Yoko, Ushiro

Kumite

Randori

Randori ni no kata

Kaiten Randori

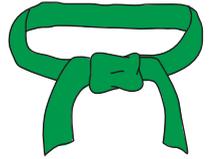
Kaiten Randori Ichi ban - Ni ban

Kata

Heiwa

Kihon Kata Shodan	Kihon Kata Nidan
Heiwa Shodan	Heiwa Nidan

Cintura Verde - 4° kyu



Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

Combinazioni Lineari

1,2,3,4,5,8,9,10,11

Combinazioni Circolari

1,2,3,4

Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke (entrambi con doppio passo)

Ukemi

Mae, Yoko, Ushiro

Kumite

Randori

Randori ni no kata

Kaiten Randori

Kaiten Randori ichi no kata

Kata

Heiwa

Kihon Kata Shodan	Kihon Kata Nidan	Kihon Kata Sandan
Heiwa Shodan	Heiwa Nidan	Heiwa Sandan

Cintura Verde/Blu - 3° kyu



Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

Combinazioni Lineari

1,2,3,4,5,8,9,10,11

Combinazioni Circolari

1,2,3,4,5

Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke (entrambi con doppio passo)

Ukemi

Mae, Yoko, Ushiro

Kumite

Randori

Randori ni no kata

Kaiten Randori

Kaiten Randori Ichi no kata

Kata

Heiwa

Kihon Kata Shodan	Kihon Kata Nidan	Kihon Kata Sandan
Heiwa Shodan	Heiwa Nidan	Heiwa Sandan

Cintura Blu - 2° kyu



Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

Combinazioni Lineari

dalla 1° alla 11°

Combinazioni Circolari

1,2,3,4,5,6

Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke (tutti doppio passo)

Ukemi

Mae, Yoko, Ushiro

Kumite

Randori

Randori ichi no kata - Randori ni no kata

Kaiten Randori

Kaiten Randori ichi no kata

Kata

Heiwa

Kihon Kata Shodan	Kihon Kata Nidan	Kihon Kata Sandan	Kihon Kata Yondan
Heiwa Shodan	Heiwa Nidan	Heiwa Sandan	Heiwa Yondan

Cintura Blu/Marrone - 2° kyu



Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

Combinazioni Lineari

tutte dalla 1° alla 11°

Combinazioni Circolari

1,2,3,4,5,6,7

Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke (tutti doppio passo)

Ukemi

Mae, Yoko, Ushiro

Kumite

Randori

Randori ichi no kata - Randori ni no kata

Kaiten Randori

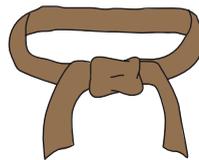
Kaiten Randori Ichi no kata

Kata

Heiwa

Kihon Kata Shodan	Kihon Kata Nidan	Kihon Kata Sandan	Kihon Kata Yondan	Kihon Kata
Heiwa Shodan	Heiwa Nidan	Heiwa Sandan	Heiwa Yondan	Heiwa Godan

Cintura Marrone - 1° kyu



Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

Combinazioni Lineari

tutte dalla 1° alla 11°

Combinazioni Circolari

1,2,3,4,5,6,7,8

Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke (tutti doppio passo)

Ukemi

Mae, Yoko, Ushiro

Kumite

Randori

Randori ichi no kata - Randori ni no kata

Kaiten Randori

Kaiten Randori ichi no kata - Kaiten Randori ni no kata

Ju kumite shiai (arbitrato)

Kata

Heiwa

Heiwa Shodan - Heiwa Nidan - Heiwa Sandan - Heiwa Yondan - Heiwa Godan
(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)

Cintura Marrone/Nera - 1° kyu



Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

Combinazioni Lineari

Tutte, dalla 1° all 11°

Combinazioni Circolari

Tutte, dalla 1° all 11°

Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke

Kumite

Randori

Randori ichi no kata - Randori ni no kata

Randori kaiten

Randori ichi no kata - Randori ni no kata

Ju kumite shiai (arbitrato)

Kata

Heiwa

Heiwa Shodan - Heiwa Nidan - Heiwa Sandan - Heiwa Yondan - Heiwa Godan

(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)

Sentei

Annanko

Cintura Nera - 1° Dan



Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

Combinazioni Lineari

Tutte, dalla 1° all 11°

Combinazioni Circolari

Tutte, dalla 1° all 11°

Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke

Kumite

Randori

Randori ichi no kata - Randori ni no kata

Randori kaiten

Randori ichi no kata - Randori ni no kata

Ju kumite shiai (arbitrato)

Kata

Heiwa

Heiwa Shodan - Heiwa Nidan - Heiwa Sandan - Heiwa Yondan - Heiwa Godan
(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)

Sentei

Jiin - Annanko - Bassai dai - Hiji no kata
(uno dei kata sopra elencati a scelta del candidato)

Conoscenza di kata geri shodan e nidan (kata di soli calci)

Il candidato deve avere un'ottima conoscenza della terminologia di base inerente il karate.

Cintura Nera - 2° Dan



Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

Combinazioni Lineari

Tutte, dalla 1° alla 11°

Combinazioni Circolari

Tutte, dalla 1° alla 11°

Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke

Kumite

Randori

Randori ichi no kata - Randori ni no kata - Randori san no kata

Randori kaiten

Randori ichi no kata - Randori ni no kata

Ju kumite shiai (arbitrato)

Kata

Heiwa

Heiwa Shodan - Heiwa Nidan - Heiwa Sandan - Heiwa Yondan - Heiwa Godan
(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)

Sentei

Jiin - Annanko - Bassai dai - Hiji no kata - Shinsei
(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)

Superiori

Matsukase - Kosokun dai
(uno dei kata sopra elencati a scelta del candidato)

Il candidato deve avere un'ottima conoscenza della terminologia di base inerente il karate.

Cintura Nera - 3° Dan



Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

Combinazioni Lineari

Tutte, dalla 1° alla 11°

Combinazioni Circolari

Tutte, dalla 1° alla 11°

Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke

Kumite

Randori

Randori ichi no kata - Randori ni no kata - Randori san no kata - Randori yon no kata

Randori kaiten

Randori ichi no kata - Randori ni no kata - Randori san no kata

Ju kumite shiai (arbitrato)

Kata

Heiwa

Heiwa Shodan - Heiwa Nidan - Heiwa Sandan - Heiwa Yondan - Heiwa Godan
(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)

Sentei

Jiin - Annanko - Bassai dai - Hiji no kata - Shinsei
(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)

Superiori

Matsukase - Kosokun dai - Seipa - Seienchin
(uno dei kata sopra elencati a scelta del candidato)

Il candidato deve avere un'ottima conoscenza della terminologia di base inerente il karate, nonchè conoscere il nome e il significato di tutti i kata imparati.

Cintura Nera - 4° Dan



Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

Combinazioni Lineari

Tutte, dalla 1° alla 11°

Combinazioni Circolari

Tutte, dalla 1° alla 11°

Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke

Kumite

Randori

Randori ichi no kata - Randori ni no kata - Randori san no kata - Randori yon no kata
Randori go no kata

Randori kaiten

Randori ichi no kata - Randori ni no kata - Randori san no kata

Ju kumite shiai (arbitrato)

Kata

Heiwa

Heiwa Shodan - Heiwa Nidan - Heiwa Sandan - Heiwa Yondan - Heiwa Godan
(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)

Sentei

Jiin - Annanko - Bassai dai - Hiji no kata - Shinsei
(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)

Superiori

Matsukase - Kosokun dai - Kururunfa - Seipa - Seienchin
(uno dei kata sopra elencati a scelta del candidato)

Il candidato deve avere un'ottima conoscenza della terminologia di base inerente il karate, nonché conoscere il nome e il significato di tutti i kata.

Cintura Nera - 5° Dan



Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

Combinazioni Lineari

Tutte, dall 1° all 11°

Combinazioni Circolari

Tutte, dall 1° all 11°

Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke

Kumite

Randori

Randori ichi no kata - Randori ni no kata - Randori san no kata - Randori yon no kata
Randori go no kata - Randori roku no kata

Randori kaiten

Randori ichi no kata - Randori ni no kata - Randori san no kata

Ju kumite shiai (arbitrato)

Kata

Heiwa

Heiwa Shodan - Heiwa Nidan - Heiwa Sandan - Heiwa Yondan - Heiwa Godan
(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)

Sentei

Jiin - Annanko - Bassai dai - Hiji no kata - Shinsei
(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)

Superiori

Matsukase - Kosokun dai - Kururunfa - Seipa - Tajima - Seienchin - Gojuyon
(uno dei kata sopra elencati a scelta del candidato)

Conoscenza del kata Ashi Ato

Il candidato deve avere un'ottima conoscenza della terminologia di base inerente il karate, nonchè conoscere il nome e il significato di tutti i kata.



三空会