



SCUOLA ITALIANA BUDO

PROGRAMMA D'ESAME
KARATE
STILE SANKUKAI

bambini e ragazzi dai 6 ai 14 anni

dal 9° kyu al 2° kyu





SCUOLA ITALIANA BUDO



I bambini e ragazzi, a prescindere dal grado e cintura e dal corso frequentato possono sostenere un solo esame all'interno dell'anno. E' facoltà del Maestro indicare la sessione di riferimento che può essere indifferentemente sia quella invernale che quella estiva.

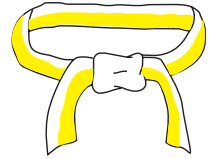
L'**esame** per l'acquisizione del grado corrispondente alla **cintura Blu può essere sostenuto solo all'interno di uno stage nazionale**, e alla presenza della commissione d'esami Federale.

Al compimento del 14° anno l'atleta viene inserito nel corso Adulti

Gradi e Cinture

Kyu	Colore		Note
	Bianca		Ingresso in palestra (età minima 6 anni)
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 Nazionale.

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)

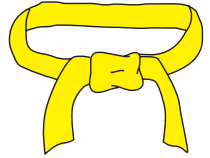
UKEMI

Mae, Yoko, Ushiro

Kata

Sanku Kata Shodan

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)

UKEMI

Mae, Yoko, Ushiro

COMBINAZIONI LINEARI

1, 4, 5

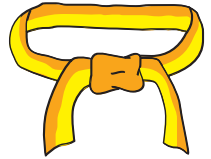
COMBINAZIONI CIRCOLARI

1

Kata

Sanku Kata Nidan

Cintura Gialla/Arancio - 7° kyu



Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

COMBINAZIONI LINEARI

1,4,5,8,9

COMBINAZIONI CIRCOLARI

1,2

UKEMI

Mae, Yoko, Ushiro

Kumite

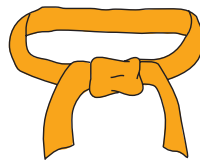
Randori

Sanku Randori Shodan

Kata

Kihon kata shodan

Cintura Arancio - 6° kyu



Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

COMBINAZIONI LINEARI

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

COMBINAZIONI CIRCOLARI

1,2,3,4

UKEMI

Mae, Yoko, Ushiro

Kumite

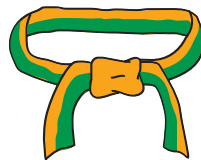
Randori

Sanku Randori Nidan

Kata

Kihon kata shodan - Kihon kata nidan

Cintura Arancio/Verde - 5° kyu



Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

COMBINAZIONI LINEARI

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

COMBINAZIONI CIRCOLARI

1,2,3,4,5

UKEMI

Mae, Yoko, Ushiro

Kumite

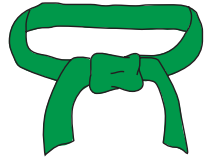
Randori

Sanku Randori Sandan

Kata

Kihon kata shodan - Kihon kata nidan - Kihon kata sandan

Cintura Verde - 4° kyu



Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

COMBINAZIONI LINEARI

1,2,3,4,5,6,7,8,9

COMBINAZIONI CIRCOLARI

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

UKEMI

Mae, Yoko, Ushiro

Kumite

Randori

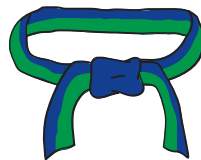
Sanku Randori Sandan

Kata

Kihon kata shodan - Kihon kata nidan - Kihon kata sandan - Kihon kata Yondan

Kata Geri Shodan

Cintura Verde/Blu - 3° kyu



Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

COMBINAZIONI LINEARI

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11

COMBINAZIONI CIRCOLARI

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

UKEMI

Mae, Yoko, Ushiro

Kumite

Randori

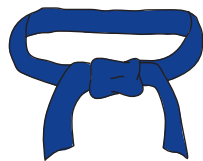
Sanku Randori Sandan

Kata

Kihon kata shodan - Kihon kata nidan - Kihon kata sandan - Kihon kata Yondan - Kihon kata Godan

Kata Geri Shodan - Kata Geri Nidan

Cintura Blu - 2° kyu



Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

COMBINAZIONI LINEARI

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11

COMBINAZIONI CIRCOLARI

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11

UKEMI

Mae, Yoko, Ushiro

Kumite

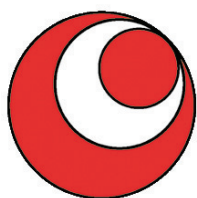
Randori

Sanku Randori Sandan

Kata

Kihon kata shodan - Kihon kata nidan - Kihon kata sandan - Kihon kata Yondan - Kihon kata Godan

Kata Geri Shodan - Kata Geri Nidan



三空会