



**QUADRIENNIO OLIMPICO 2013/2016**

**SETTORE KARATE**

# **SHOTOKAN**

**PROGRAMMA DI STILE**

## **KHION**

### **1° DAN**

- Gedanbarai in avanzamento gyaku sotouke uchiuke kizamizuki gyakuzuki ageuke; Kamae avanzando oizuki indietreggiano maegeri nukite avanzando gedanbarai gyakuzuki; Kamae maegeri mawashigeri ushirogeri; Kibadashi laterale yokogeri altra gamba yokofumikomi; Gyakushutouci maegeri shutouchi gyakushutouci mawashigeri shutouchi gyakushutouci yokogeri shutouchi; Maegeri mawashigeri stessa gamba; rentobigeri atterrando kizamizuki gyakuzuki.

### **2° DAN**

- Kamae avanzando maegeri sanbonzuki; Kamae avanzando Tsugiashi gyakuzuki maeshimawashigeri gyakuzuki urakenuchi teishomawashiuke in posizione nekoashidachi gyakuzuki in zenkutsudachi; Kamae maeshimawashigeri indietreggiando posizione kibadashi teishouke rotazione dorsale gedanbarai uraken gyakuzuki; Maegeri uramawashigeri (stessa gamba) mawashigeri ushiromawashigeri; Akishidachi indietreggiando con gamba sx gedanbarai posizione kibadashi salto rotazione antioraria 360° atterrando posizione zenkutsudachi urakenuchi gyakuzuki; Proiezioni contro maegeri.

### **3° DAN**

- Kamae avanzando Kizamizuki maegeri oizuki kizamizuki mawashigeri urakenuchi kizamizuki uramawashigeri urakenuchi; Kamae avanzando uramawashigeri mawashigeri stessa gamba urakenuchi gyakuzuki maegeri mawashigeri stessa gamba gyakuzuki urakenuchi; Shiho shutouche gyakuzuki; Kamae ushirogeri urakenuchi gyakuzuki mawashigeri guakuzuki; Kamae ihoriashi sabaki sotouche urakenuchi gyakuzuki mawashigeri; Salto kata Kankusho; Proiezione contro mawashigeri.

#### **4° DAN**

- Shiho, Tatteshutouke, Gyakutsuki ( parata in posizione Sochin, contrattacco in zenkutsudachi); Partenza da Kamae Gamba anteriore Yokogeri, Urakenuchi, Gyakuempi, rotazione dorsale Yokogeri, Urakenuchi, Gyakuempi; Partenza da Kamae Maeshiuramawashigeri, Oikomigyakutsuki, Urakenuchi, Gyakutsuki, Maeshiuramawashigeri.

#### **5° DAN**

- Combinazioni personali - Tecniche personali.

#### **KATA**

|        |               |               |          |
|--------|---------------|---------------|----------|
| 1° DAN | BASSAI DAI    | KANKU DAI     |          |
| 2° DAN | JIHON         | EMPI          | KANKUSHO |
| 3° DAN | GANKAKU       | BASSAISHO     | KANKUSHO |
| 4° DAN | NIJUSHO       | SOCHIN        | UNSU     |
| 5° DAN | GOJUSHIHO SHO | GOJUSHIHO DAI |          |

#### **KUMITE**

1° 2° 3° 4° 5° DAN JU KUMITE