

Associazione Centro Cultura Sport

Dojo di Karate fondato nel 1979
accskaratedo.weebly.com



Programma di progressioni fondamentali

Stile Shotokan tradizionale

Da cintura bianca 9° kyu

A cintura nera 5° dan

Sede Legale: Via Buonarroti, 19
20831, Seregno (Mb)
pornaghi@yahoo.it

La critica al risultato d'esame

- **A** direzione degli occhi e atteggiamento mentale
- **B** posizione
- **C** uso delle mani e dei piedi in modo corretto
- **D** forma (assetto generale)
- **E** spostamenti
- **F** uso delle anche
- **G** stabilità ed equilibrio
- **H** uso di contrazione e decontrazione
- **L** velocità
- **K** kime
- **M** controllo
- **N** kiai
- **P** zanshin

Promosso con un punteggio totale minimo di 18, con voto minimo di 6 per Kihon, Kata e Kumite con l'utilizzo dei decimi.

Av=avanti

In=indietro (girando)

Ret=retrocedendo

9° kyu (cintura bianco/gialla)



Kihon

1.	Oi-tzuki	av, in	3
2.	Age-uke	av	3
3.	Soto-uke	ret	3
4.	Gedan-barai	av, in	3
5.	Mae-geri	av, in	3
6.	Passi a corpo libero in zenkutsu-dachi	av, ret	3
7.	Passi a corpo libero in kokuntsu-dachi	av, ret	3

Kumite

Kihon ippon kumite (chudan, soto-uke)

Kata

Taikyuku shodan

8° kyu (cintura gialla)



Kihon

1.	Oi-tzuki	av, in	3
2.	Age-uke gyaku-tzuki	av	3
3.	Uchi-uke gyaku-tzuki	ret	3
4.	Soto-uke gyaku-tzuki	av	3
5.	Shuto-uke	ret	3
6.	Mae-geri	av	4
7.	Passi a corpo libero in zenkutsu-dachi	av, ret	3
8.	Passi a corpo libero in kokuntsu-dachi	av, ret	3

Kumite

Go on kumite

Kata

Heian shodan

7° kyu (cintura arancione)



Kihon

1.	Oi-tzuki	av, in	3
2.	Age-uke gyaku-tzuki	av	3
3.	Uchi-uke gyaku-tzuki	ret	3
4.	Soto-uke gyaku-tzuki	av	3
5.	Shuto-uke	ret	3
6.	Mae-geri	av	4
7.	Ren-geri	in	2

Kumite

Kihon ippon: jodan, chudan, mae-geri

Kata

Heian nidan

6° kyu (cintura verde)



Kihon

1.	Sanbon-tzuki	av, in	3
2.	Age-uke gyaku-tzuki	av	3
3.	Uchi-uke kizami-tzuki gyaku-tzuki	ret	3
4.	Soto-uke gyaku-tzuki	av	3
5.	Gedan-barai gyaku-tzuki	ret	3
6.	Shuto-uke	av, ret	3
7.	Mae-geri	av	4
8.	Ren-geri	in	2
9.	Yoko-geri keage in kiba-dachi	av	2
10.	Yoko-geri kekomi in kiba-dachi	in	2

Kumite

Sanbon kumite: jodan, chudan, mae-geri

Kata

Heian sandan

Conoscenza dei Kata pregressi

5° kyu (cintura blu)



Kihon

1.	Sanbon-tzuki	av, in	3
2.	Age-uke gyaku-tzuki	av	3
3.	Uchi-uke kizami-tzuki gyaku-tzuki	ret	3
4.	Soto-uke gedan-barai (stesso braccio) gyaku-tzuki	av	3
5.	Shuto-uke	ret	3
6.	Shuto-uke nukite (spostamento in zenkutsu-dachi)	av	3
7.	Mae-geri	av	4
8.	Ren-geri	in	2
9.	Yoko-geri keage in kiba-dachi	av	2
10.	Yoko-geri kekomi in kiba-dachi	in	2
11.	Mae-geri + yoko-geri kekomi (cambiando gamba e scendendo in zenkutsu-dachi)	av	2

Kumite

Kihon ippon kumite: jodan, chudan, mae-geri, yoko-geri

Kata

Heian yondan

Conoscenza dei Kata pregressi

Teoria

Elementi di terminologia: tzuki, uke, geri

4° kyu (cintura blu)



Kihon

1.	Ren-tzuki (jodan, chudan)	av	3
2.	Age-uke soto-uke (stesso braccio) gyaku-tzuki	ret	3
3.	Uchi-uke kizami-tzuki gyaku-tzuki	av	3
4.	Soto-uke gyaku-tzuki	ret	3
5.	Shuto-uke nukite	av	3
6.	Shuto-uke kizami-tzuki nukite	ret	3
7.	Ren-geri	av	2
8.	Mawashi-geri	in	4
9.	Yoko-geri keage in kiba-dachi	av	2
10.	Mae-geri + mawashi-geri (cambiando gamba)	in	2
11.	Mae-geri + yoko-geri kekomi (cambiando gamba e scendendo in zenkutsu-dachi)	av	2
12.	Shio gyaku-tzuki (4 direzioni)	sx, dx	

Kumite

Kihon ippon kumite: jodan, chudan, mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri

Jiyu ippon kumite: jodan, chudan, mae-geri

Kata

Heian godan

Conoscenza dei Kata pregressi

Un nucleo di Heian shodan applicato in Bunkai, formalmente e da difesa personale

Teoria

Elementi di terminologia: tzuki, uke, geri, dachi, kata

Elementi di storia del Karate: significato, fondatore

3° kyu (cintura marrone)



Kihon

1.	Oi-tzuki, Sanbon-tzuki, Ren-tzuki	av	
2.	Age-uke soto-uke gedan-barai gyaku-tzuki	ret	3
3.	Uchi-uke kizami-tzuki gyaku-tzuki	av	3
4.	Soto-uke yoko-empi uraken-uchi (spostamento in kiba-dachi)	ret	3
5.	Shuto-uke nukite	av	3
6.	Shuto-uke kizami-geri nukite	ret	3
7.	Mawashi-geri	av	4
8.	Ushiro-geri	in	4
9.	Mae-geri yoko-geri (stessa gamba)	av	4
10.	Mae-geri mawashi-geri (stessa gamba)	in	4
11.	Shio uraken-uchi	sx, dx	

Kumite

Jiyu ippon kumite : jodan, chudan, mae geri, yoko geri

Jiyu ippon kumite: jodan, chudan applicazione tecnica nidan henka

Kata

Tekki shodan

Conoscenza dei Kata pregressi

Un nucleo di Heian nidan applicato in Bunkai, formalmente e da difesa personale

Teoria

Elementi di terminologia: tzuki, uke, geri, dachi, kata, kumite

Elementi di storia del Karate: significato, fondatore, storia

2° kyu (cintura marrone)



Kihon

1.	Oi-tzuki	av	3
2.	Sanbon-tzuki in tzuriashi	ret	3
3.	Ren-tzuki	av	3
4.	Age-uke soto-uke gedan-barai uchi-uke kizami-tzuki gyaku-tzuki in tzuriashi	ret	3
5.	Soto-uke yoko-empi uraken-uchi	av	3
6.	Shuto-uke kizami-tzuki nukite	ret	3
7.	Yoko-geri keage+kekomi (stessa gamba, zenkutsu-dachi)	av	4
8.	Mawashi-geri	in	4
9.	Ushiro-geri gyaku-tzuki	av	4
10.	Shio uraken gyaku-tzuki	sx, dx	

Kumite

Jiyu ippon kumite : jodan, chudan, mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri, ushiro-geri

Jiyu ippon kumite: jodan, chudan applicazione tecnica nidan henka e applicazione strategia Tai No Sen

Jiyu Kumite: attacchi solo di braccia con difesa e relativi contrattacchi

Kata

Bassai Dai

Un kata a scelta della commissione tra i precedenti (solo Omote)

Un nucleo di Heian sandan applicato in Bunkai, formalmente e da difesa personale

Teoria

Commento e riflessione scritta (almeno mezza cartella, circa 20-25 righe) su uno dei 5 punti a scelta del Dojo Kun

1° kyu (cintura marrone)



Kihon

1.	Sanbon-tzuki	av	5
2.	Age-uke gyaku-tzuki, Uchi-uke kizami-tzuki gyaku-tzuki, Soto-uke yoko-empi uraken-uchi gyaku-tzuki, Gedan-barai uraken-uchi gyaku-tzuki, Shuto-uke kizami-mae-geri nukite	ret	
3.	Mae-geri oi-tzuki gyaku-tzuki, Yoko-geri uraken-uchi gyaku-tzuki, Mawashi-geri gyaku-tzuki uraken uchi, Ushiro-geri uraken-uchi gyaku-tzuki	av	
4.	Sanbon-tzuki, Age-uke gyaku-tzuki, Mae-geri oi-tzuki yakutzuki	av ret av	
5.	Sanbon-tzuki, Soto-uke (ZE) yoko-empi uraken-uchi (KI) gyaku-tzuki (ZE), Ushiro-geri uraken-uchi gyaku-tzuki	av ret av	
6.	Mae-geri yoko-geri, Gedan-barai gyaku-tzuki, Mae-geri mawashi-geri gyaku-tzuki	av ret av	
7.	Shio empi (age-empi in zentsu, yoko-empi in kiba, ushiro-empi in kokutsu)	sx, dx	

1° kyu (cintura marrone)



[SEGUE]

Kumite

Jiyu ippon kumite : jodan, chudan, mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri, ushiro-geri

Jiyu ippon kumite: jodan, chudan applicazione tecnica nidan henka e applicazione strategia Tai No Sen

Jiyu Kumite: attacchi solo di gambe con difesa e relativi contrattacchi

Kata

Kanku Dai

Un kata a scelta della commissione tra i precedenti (solo Omote)

Un nucleo di Heian yondan e godan applicato in Bunkai, formalmente e da difesa personale

Teoria

Commento e riflessione scritta (almeno mezza cartella, circa 20-25 righe) su uno dei 20 punti a scelta dei venti principi fondamentali del karate espressi dal maestro Funakoshi

1° dan cintura nera



Almeno un anno dall'ultimo esame

Kihon

1.	Sanbon-tzuki	av	5
2.	Age-uke gyaku-tzuki, Uchi-uke kizami-tzuki gyaku-tzuki, Soto-uke yoko-empi uraken-uchi gyaku-tzuki, Gedan-barai uraken-uchi gyaku-tzuki, Shuto-uke kizami-mae-geri nukite	ret	
3.	Mae-geri oi-tzuki gyaku-tzuki, Yoko-geri uraken-uchi gyaku-tzuki, Mawashi-geri gyaku-tzuki uraken uchi, Ushiro-geri uraken-uchi gyaku-tzuki	av	
4.	Sanbon-tzuki, Age-uke gyaku-tzuki, Mae-geri oi-tzuki yakutzuki	av ret av	
5.	Sanbon-tzuki, Soto-uke (ZE) yoko-empi uraken-uchi (KI) gyaku-tzuki (ZE), Ushiro-geri uraken-uchi gyaku-tzuki	av ret av	
6.	Mae-geri yoko-geri, Gedan-barai gyaku-tzuki, Mae-geri mawashi-geri gyaku-tzuki	av ret av	
7.	Shio tate-shuto gyaku-tzuki	sx, dx	
8.	Shio geri (mae, yoko, ushiro, mawashi; stessa gamba scendendo ad ogni calcio)	sx, dx	

1° dan cintura nera



[SEGUE]

Kumite

Jiyu ippon kumite : jodan, chudan, mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri, ushiro-geri

Jiyu ippon kumite: jodan, chudan, mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri, ushiro-geri

applicazione tecnica Rentzoku Waza + applicazione strategia Tai No Sen

Jiyu Kumite: combattimento libero con controllo della tecnica

Kata

A scelta della commissione: Kanku Dai, Bassai Dai

A scelta del praticante: Jion, Empi, Hangetsu

Due nuclei a scelta del tokui kata applicati in bunkai, formalmente e da difesa personale

Teoria

Commento e riflessione scritta (almeno mezza cartella, circa 20-25 righe): il significato della cintura nera risultati e prospettive

2° dan cintura nera



Almeno due anni dall'ultimo esame

Kihon

1.	Kizami-tzuki oi-tzuki tzukiashi gyaku-tzuki	av	3
2.	Age-uke yoriashi soto-uke gyaku-tzuki, Soto-uke yoriashi gedan-barai uraken-uchi gyaku-tzuki, Gedan-barai yoriashi uchi-uke kizami-tzuki gyaku-tzuki	ret	
3.	Kizami-mae-geri mae-geri oi-tzuki gyaku-tzuki, Kizami-mawashi-geri mawashi-geri gyaku-tzuki uraken-uchi, Kizami-mae-geri ushiro-geri uraken-uchi gyaku-tzuki	av	
4.	Kizami-tzuki oi-tzuki tzukiashi gyaku-tzuki, Age-uke yoriashi soto-uke gyaku-tzuki, Kizami-mae-geri mae-geri oi-tzuki gyaku-tzuki	av ret av	
5.	Kizami-tzuki oi-tzuki tzukiashi gyaku-tzuki, Soto-uke yoriashi gedan-barai uraken-uchi gyaku-tzuki, Kizami-mae-geri ushiro-geri uraken-uchi gyaku-tzuki	av ret av	
6.	Mae-geri yoko-geri ushiro-geri mawashi-geri (stessa gamba), avanzando ushiro de ashi barai gyaku-tsuki	av	2

2° dan cintura nera



[SEGUE]

Kumite

Jiyu ippon kumite : attacco, difesa e proiezione a scelta

Jiyu ippon kumite:

- combinazione a scelta Nidan Enka partendo da attacco oi-tzuki jodan;
- combinazione a scelta Rentzoku Waza partendo da attacco oi-tzuki jodan

Jiyu Kumite: combattimento libero con controllo della tecnica

Kata

A scelta della commissione: Kanku Dai, Bassai Dai, Jion

A scelta del praticante: Jitte, Empi, Hangetsu

Due nuclei a scelta del tokui kata applicati in bunkai, formalmente e da difesa personale

Teoria

Letture e commento del testo di Funakoshi "Karate Do. Il mio stile di vita" [ed. Mediterranee]

3° dan cintura nera



Almeno tre anni dall'ultimo esame

Kihon

- | | | |
|----|---|--|
| 1. | Kizami-tzuki mae-geri oi-tzuki,
Soto-uke gedan-barai uraken-uchi gyaku-tzuki,
Mawashi-geri tzukiashi gyaku-tzuki | av
ret
av |
| 2. | Tzukiashi gyaku-tzuki,
Tzukiashi maeashi mawashi-geri gyaku-tzuki uraken-uchi | av
av |
| 3. | Mae-geri onagiashi mawashi-geri gyaku-tzuki urakenuchi,
Kizami-tzuki gyaku-tzuki,
Ushiro-geri uraken-uchi gyaku-tzuki,
Tzukiashi maeashi mawashi-geri gyaku-tzuki | av
ret
av
av |
| 4. | Kizami-mae-geri kizami-tzuki gyaku-tzuki tzukiashi maeashi
mawashi-geri,
Mawashi-geri uramawashi-geri gyaku-tzuki uraken-uchi | av
av |
| 5. | Gedan-barai,
Tzukiashi yokogeri keage,
Gedan-barai gyaku-tzuki,
Tzukiashi yoko-geri kekomi uraken-uchi gyaku-tzuki,
Rotazione indietro 180° Tate-shuto jodan shuto-uchi,
Ushiromawashi ashibarai oikomi (jodan) jigyaku-tzuki (chudan) | ret KI
av KI
ret ZE
av ZE
ret KI
av |

3° dan cintura nera



[SEGUE]

Kumite

Jiyu Kumite: combattimento libero con controllo della tecnica

Kata

Uno a scelta del praticante e uno della commissione : Gangaku, Bassai Sho, Meykio, Tekki Nidan

Due nuclei a scelta del tokui kata applicati in bunkai, formalmente e da difesa personale

Un kata Sentei scelto dalla commissione

Teoria

Lettura e commento di un testo a scelta tra:

- Funakoshi "I venti principi del Karate" [ed. Mediterranee]
- Deshimaru "Lo zen e le arti marziali" [ed. SE]

4° dan cintura nera



Almeno quattro anni dall'ultimo esame

Kihon

Combinazione di almeno 30 tecniche a piacere

Kumite

Attacco di tzuki e geri con proiezione

Jiyu kumute: applicazione della tecnica preferita

Kata

Due a scelta del praticante e uno della commissione : Niju Sho, Sochin, Chinte, Kanku Sho, Unsu

Due nuclei a scelta del tokui kata applicati in bunkai, formalmente e da difesa personale

Teoria

Lettura e commento di un testo a scelta tra:

- Bruce Lee "Jeet kune do" [ed. Mediterranee]
- Bolelli "Per un cuore da guerriero" [ed. ADD]

5° dan cintura nera



Almeno cinque anni dall'ultimo esame

Kihon

Combinazione di almeno 40 tecniche a piacere

Tokui Waza (attacco, difesa, proiezione con leva articolare)

Kumite

Jiyu kumite: applicazione strategia Sen no Sen

Kata

Uno a scelta della commissione tra: Goju Shiho Dai, Tekki Sandan, Jiin

Uno a scelta del praticante tra: Goju Shiho Sho, Wankan

Teoria

Tesi scritta sul Karate Do con argomento preventivamente concordato con il Maestro