

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 marrone 2° kyu

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

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