

Programmi d'esame – Norme generali

Per i bambini/ragazzi fino al 13° anno di età compreso (si intende l'anno solare), il programma d'esame per le cinture bianche e celesti comprese è leggermente differente da quello dei Kyu per gli adulti.

CINTURA BIANCA

KIHON (Vedi allegato – “Programmi d'esame – Norme specifiche” – Art. 3)

TUTTE LE TECNICHE tranne:

- g) Gedan oi zuki (z.d.)
- h) Gedan gyaku zuki (z.d.)
- n) Chudan shuto uke (u.a.d.)
- o) Gedan shuto uke (u.a.d.)

KATA

- 1) Fukyu Kata ichi

CINTURA CELESTE

KIHON (Vedi allegato – “Programmi d'esame – Norme specifiche”)

COMPRESSE le **TECNICHE** g), h), n), o)

KATA

- 1) Fukyu Kata ichi
- 2) Pinnan Nidan

➤ Categoria bambini/ragazzi fino al 13° anno di età compreso

1) Ad ogni cintura possono essere aggiunte, d'accordo al livello tecnico, 1,2 o 3 strisce del colore della cintura successiva, come riconoscimento per le capacità dimostrate durante gli esami.

CINTURA

BIANCA

1° striscia celeste

2° striscia celeste

3° striscia celeste

CELESTE

1° striscia gialla

2° striscia gialla

3° striscia gialla

GIALLA

1° striscia arancione

2° striscia arancione

3° striscia arancione

ARANCIONE

1° striscia verde

2° striscia verde

3° striscia verde

VERDE

1° striscia blu

2° striscia blu

3° striscia blu

BLU

1° striscia marrone

2° striscia marrone

3° striscia marrone

MARRONE

1° striscia nera

2° striscia nera

3° striscia nera

KATA

FUKYU KATA ICHI

FUKYU KATA ICHI, PINNAN NIDAN

PINNAN NIDAN, PINNAN SHODAN

PINNAN SHODAN, PINNAN SANDAN

**PINNAN SHODAN, PINNAN YONDAN
NAIHANCHI SHODAN**

**PINNAN GODAN, FUKYU KATA NI
NAIHANCHI SHODAN**
Aggiungere un KATA a scelta tra:
PINNAN YONDAN, NAIHANCHI NIDAN, NAIHANCHI SANDAN

**NAIHANCHI NIDAN, NAIHANCHI SANDAN
UNSU**
Aggiungere un KATA a scelta tra:
NAIHANCHI SHODAN, FUKYU KATA NI, PINNAN GODAN

Programmi d'esame – Tecniche specifiche

CINTURA BIANCA (cat. BAMBINI)

A. KIHON

- | | |
|--------------------------|--------|
| a) Chudan choku zuki | (S.D.) |
| b) Teisho uke-gyaku zuki | (z.d.) |
| c) Chudan oi zuki | (s.d.) |
| d) Chudan gyaku zuki | (s.d.) |
| e) Jodan oi zuki | (s.d.) |
| f) Jodan gyaku zuki | (s.d.) |
| g) Mae geri | (z.d.) |
| h) Jodan age uke | (s.d.) |
| k) Gedan barai | (z.d.) |

B. KATA

- a) Fuki Gata Ichi

NOTA:

S.D.	=	(Shiko Dachi)
s.d.	=	(sizen dachi)
z.d.	=	(zenkutsu dachi)
u.a.d.	=	(uki ashi dachi)

CINTURA CELESTE (cat. BAMBINI)

A. KIHON

- | | |
|--------------------------|----------|
| a) Chudan choku zuki | (S.D.) |
| b) Teisho uke-gyaku zuki | (z.d.) |
| c) Chudan oi zuki | (s.d.) |
| d) Chudan gyaku zuki | (s.d.) |
| e) Jodan oi zuki | (s.d.) |
| f) Jodan gyaku zuki | (s.d.) |
| g) Gedan oi zuki | (z.d.) |
| h) Gedan gyaku zuki | (z.d.) |
| i) Mae geri | (z.d.) |
| j) Jodan age uke | (s.d.) |
| k) Chudan uchi uke | (z.d.) |
| l) Chudan soto uke | (z.d.) |
| m) Gedan barai | (z.d.) |
| n) Gedan shuto uke | (u.a.d.) |

B. KATA

- a) Fukiū Gata Ichi
- b) Pinan Nidan

NOTA:

S.D.	=	(Shiko Dachi)
s.d.	=	(sizen dachi)
z.d.	=	(zenkutsu dachi)
u.a.d.	=	(uki ashi dachi)

CINTURA GIALLA (cat. BAMBINI)

A. KIHON

- | | |
|--------------------------|----------|
| a) Chudan choku zuki | (S.D.) |
| b) Teisho uke-gyaku zuki | (z.d.) |
| c) Chudan oi zuki | (s.d.) |
| d) Chudan gyaku zuki | (s.d.) |
| e) Jodan oi zuki | (s.d.) |
| f) Jodan gyaku zuki | (s.d.) |
| g) Gedan oi zuki | (z.d.) |
| h) Gedan gyaku zuki | (z.d.) |
| i) Mae geri | (z.d.) |
| j) Jodan age uke | (s.d.) |
| k) Chudan uchi uke | (z.d.) |
| l) Chudan soto uke | (z.d.) |
| m) Gedan barai | (z.d.) |
| n) Chudan shuto uke | (u.a.d.) |
| o) Gedan shuto uke | (u.a.d.) |

B. KATA

- a) Pinnan Nidan
- b) Pinnan Shodan

NOTA:

S.D.	=	(Shiko Dachi)
s.d.	=	(sizen dachi)
z.d.	=	(zenkutsu dachi)
u.a.d.	=	(uki ashi dachi)

CINTURA ARANCIONE (cat. BAMBINI)

A. KIHON

a) Chudan choku zuki	(S.D.)
b) Teisho uke-gyaku zuki	(z.d.)
c) Chudan oi zuki – Chudan oi zuki	(s.d.)
Jodan oi zuki – Jodan oi zuki	(s.d.)
Gedan oi zuki – Gedan oi zuki	(z.d.)
d) Chudan gyaku zuki – Chudan gyaku zuki	(s.d.)
Jodan gyaku zuki – Jodan gyaku zuki	(s.d.)
Gedan gyaku zuki – Gedan gyaku zuki	(z.d.)
e) Mae geri	(z.d.)
f) Jodan age uke	(s.d.)
g) Chudan uchi uke	(z.d.)
h) Chudan soto uke	(z.d.)
i) Gedan barai	(z.d.)
j) Chudan shuto uke	(u.a.d.)
k) Gedan shuto uke	(u.a.d.)
l) Chudan uchi uke-gyaku zuki	(z.d.)
m) Chudan soto uke-gyaku zuki	(z.d.)
n) Mae geri zensin	(n.a.d.)
o) Jodan Uraken	(S.D.)

B. KATA

- a) Pinnan Shodan
- b) Pinnan Sandan

NOTA:	S.D.	=	(Shiko Dachi)
	s.d.	=	(sizen dachi)
	z.d.	=	(zenkutsu dachi)
	u.a.d.	=	(uki ashi dachi)
	n.a.d.	=	(neko ashi dachi)

CINTURA VERDE (cat. BAMBINI)

A. KIHON

- | | |
|---------------------------------|----------|
| a) Chudan choku zuki | (S.D.) |
| b) Teisho uke-gyaku zuki | (z.d.) |
| c) Mae geri | (z.d.) |
| d) Mae geri zensin | (n.a.d.) |
| e) Mawashi geri zensin | (n.a.d.) |
| f) Chudan sotobarai | (z.d.) |
| g) Gedan uchibarai | (z.d.) |
| h) Gedan sotobarai | (z.d.) |
| i) Mae geri - gyaku zuki | (z.d.) |
| j) Chudan uchi uke - gyaku zuki | (z.d.) |
| k) Chudan soto uke - gyaku zuki | (z.d.) |
| l) Chudan shuto uke | (u.a.d.) |
| m) Gedan shuto uke | (u.a.d.) |
| n) Yoko geri | (S.D.) |

B. KATA

- a) Pinnan Shodan
- b) Pinnan Yondan
- c) Naihanchi Shodan

NOTA:

S.D.	=	(Shiko Dachi)
z.d.	=	(zenkutsu dachi)
u.a.d.	=	(uki ashi dachi)
n.a.d.	=	(neko ashi dachi)

CINTURA BLU (cat. BAMBINI)

A. KIHON

- | | |
|------------------------------|----------|
| a) Chudan choku zuki | (S.D.) |
| b) Chudan yoko zuki | (S.D.) |
| c) Jodan shuto uchi | (S.D.) |
| d) Jodan haito uchi | (S.D.) |
| e) Chudan mae empi | (S.D.) |
| f) Chudan yoko empi | (S.D.) |
| g) Chudan yoko empi - uraken | (S.D.) |
| h) Mae geri zensin | (n.a.d.) |
| i) Mawashi geri zensin | (n.a.d.) |
| j) Yoko geri | (S.D.) |
| k) Jodan shuto uchi | (z.d.) |
| l) Jodan haito uchi | (z.d.) |
| m) Chudan renzuki | (S.D.) |

B. KATA

- a) Pinnan Godan
- b) Fukiu Gata ni
- c) Naihanchi Shodan

A SCELTA:

- a) Pinnan Yondan b) Naihanchi Nidan c) Naihanchi Sandan

C. KUMITE

I) IPPON KUMITE

- | | | |
|----------------------|------------------------------|--------|
| a) Attacco: | Jodan oi zuki | (z.d.) |
| Parata: | Jodan age uke - kakete uke | (z.d.) |
| Contrattacco: | Jodan shuto uchi | (z.d.) |
| b) Attacco: | Chudan oi zuki | (z.d.) |
| Parata: | Chudan uchi uke - kakete uke | (S.D.) |
| Contrattacco: | Jodan shuto uchi | (S.D.) |
| c) Attacco: | Gedan oi zuki | (z.d.) |

	Parata:	Gedan ude uke	(S.D.)
	Contrattacco:	Jodan uraken - chudan yoko empi	(S.D.)
d)	Attacco:	Jodan oi zuki	(z.d.)
	Parata:	Jodan shuto uke - kakete uke	(z.d. – a 45°)
	Contrattacco:	Mawashi geri	(z.d.)

NOTA: S.D. = (Shiko Dachì)
z.d. = (zenkutsu dachi)
n.a.d. = (neko ashi dachi)

Kata ufficiali

1) I Kata ufficiali e riconosciuti dalla Scuola Shorin Ryu Kyudokan Higa Te sono i seguenti:

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1. FUKYU GATA ICHI | 12. JION |
| 2. FUKIU GATA NI | 13. JITTE |
| 3. PINNAN NIDAN | 14. PASSAI SHO |
| 4. PINNAN SHODAN | 15. PASSAI DAI |
| 5. PINNAN SANDAN | 16. KUSHANKU SHO |
| 6. PINNAN YONDAN | 17. KUSHANKU DAI |
| 7. PINNAN GODAN | 18. CHINTI |
| 8. NAIHANCHI SHODAN | 19. SEISAN |
| 9. NAIHANCHI NIDAN | 20. CHINTO |
| 10. NAIHANCHI SANDAN | 21. SOCHIN |
| 11. UNSU | 22. GOJUSHIHO |