



FEDIKA - PROGRAMMA D'ESAME 1° DAN SHOTOKAN

KIHON

Partenza dalla posizione hachiji dachi (avanzando hidari gedan barai):

1. Sanbon tsuki (passo avanti)
2. Ren tsuki (passo indietro)
3. Uraken uchi, gyaku tsuki (passo avanti)
4. Gyaku tsuki, uraken uchi (passo indietro)
5. Age uke, gyaku tsuki (passo avanti)
6. Uchi uke, kizami tsuki, gyaku tsuki (da fermo)
7. Soto ude uke, yoko hiji ate, uraken uchi, gyaku tsuki (passo indietro)
8. Gedan barai, uraken uchi, gyaku tsuki (da fermo)
9. Mae geri, jun tsuki, gyaku tsuki (passo avanti)
10. Yoko geri, uraken uchi, gyaku tsuki (passo avanti)
11. Mawatte (migi gedan barai)
12. **Ripetere tutte le tecniche dal punto 1 al punto 10**
13. Mawatte (hidari gedan barai)
14. Mawashi geri, gyaku tsuki, kizami tsuki (passo avanti)
15. Ushiro geri, uraken, gyaku tsuki (passo avanti)
16. Ura mawashi geri, gyaku tsuki, uraken uchi (passo avanti)
17. Chudan shuto uke "posizione neko ashi" (passo indietro)
18. Chudan shuto uke "posizione neko ashi" (passo indietro)
19. Chudan shuto uke, kizami geri, chudan nukite "posizione kokutsu dachi" (passo indietro)
20. **Ripetere tutte le tecniche dal punto 14 al punto 19**
21. Shiho tsuki

KATA

Un kata a scelta del candidato tra:

- Bassai Dai
- Jion

Un kata a scelta della commissione tra:

- Heian 1° - 2° - 3° - 4° - 5°
- Tekki Shodan

BUNKAI

Applicazione di almeno 3 tecniche del kata eseguito

KUMITE

Jyu Ippon kumite: (jodan tsuki, chudan tsuki, mae geri, yoko geri, mawashi geri, ushirogeri, ura mawashi geri)

Jyu kumite



FEDIKA - PROGRAMMA D'ESAME 2° DAN SHOTOKAN

(tempo minimo 2 anni)

KIHON

Partenza dalla posizione hachiji dachi (avanzando hidari gedan barai)

1. Kizami tsuki (yori ashi)
2. Mae geri, oi tsuki, gyaku tsuki (passo avanti)
3. Yoko geri, Uraken uchi, gyaku tsuki (passo avanti)
4. Mawatte (migi gedan barai), kamae te
5. **Ripetere sul lato destro le stesse tecniche**
6. Jodan age uke, soto ude uke (s.b.), gyaku tsuki -indietro
7. Soto ude uke, gedan barai (s.b.), gyaku tsuki -indietro
8. Mawatte (hidari gedan barai), kamae te
9. Jodan age uke, soto ude uke (s.b.), gyaku tsuki
10. Soto ude uke, gedan barai (s.b.), gyaku tsuki -indietro
11. Kizami tsuki mawashi geri, gyaku tsuki, jun tsuki
12. Ushiro geri, uraken uchi, gyaku tsuki
13. Mawatte (hidari gedan barai), kamae te
14. **Ripetere sul lato sinistro le stesse tecniche**
15. Gedan barai, uchi uke (s.b.), gyaku tsuki -indietro
16. Uchi uke, gaiwan ude uke, gyaku tsuki -indietro
17. Mawatte (hidari gedan barai), kamae te
18. **Ripetere sul lato destro le stesse tecniche**
19. Shiho uke kime (jodan age uke, gyaku tsuki, mae geri, mawatte, uchi uke, gyaku tsuki, mawashi geri, passo indietro laterale, soto ude uke, gyaku tsuki, yoko geri, mawatte, gedan barai, gyaku tsuki.

KATA

Kata: **Bassai Sho - Empi - Tekki Nidan - Kanku Dai** a scelta del candidato.

Un kata a scelta della commissione tra quelli previsti per l'esame di 1° dan.

KUMITE

Jyu kumite



FEDIKA - PROGRAMMA D'ESAME 3° DAN SHOTOKAN

(tempo minimo 3 anni)

KIHON

Hachiji dachi:

1. Hidari kamae te (avanzando)
2. Hidari kizami tsuki (yori ashi) - migi fumidashi oi tsuki (avanzando)
3. Migi kizami tsuki (yori ashi) - hidari fumidashi oi tsuki (avanzando) - migi gyaku tsuki (tsugi ashi)
4. Hidari kizami tsuki (yori ashi) - migi fumidashi oi tsuki (avanzando) - hidari gyaku tsuki (tsugi ashi) - kae ashi fumidashi migi gyaku tsuki (avanzando)

Indietreggiando:

5. Hidari jodan age uke (yori ashi) - ko tai migi soto ude uke - gyaku tsuki (yori ashi)
6. Migi jodan age uke (yori ashi) - hidari ko tai soto ude uke - hidari gedan barai (tsugi ashi) - migi gyaku tsuki (yori ashi)
7. Hidari age uke (yori ashi) - ko tai migi soto ude uke - migi gedan barai (tsugi ashi) - hidari ko tai soto ude uke (tsugi-ashi) - migi gyaku tsuki (yori ashi).

Al termine di ogni combinazione assumere la posizione di kamae te

8. Hachiji dachi hidari kamae te
9. Hidari kizami mae geri - migi mae geri - migi jun tsuki - hidari gyaku tsuki (tsugi ashi)
10. Migi kizami mawashi geri - hidari mawashi geri - migi gyaku tsuki (tsugi ashi) - hidari jun tsuki (yori ashi)
11. Hidari kizami yoko geri - migi ushiro geri - migi uraken uchi - hidari gyaku tsuki (tsugi ashi)
12. Migi kizami deashi barai - migi ura mawashi geri - hidari gyaku tsuki (tsugi ashi) - migi uraken uchi (yori ashi)
13. Shiho geri: heisoku dachi - migi mae geri - migi yoko geri - migi ushiro geri - migi mawashi geri - migi ura mawashi geri
14. Shiho tsuki: hidari kamae te - migi gyaku tsuki (yori ashi) - girare 180° hidari gyaku tsuki (tsugi ashi) - girare 90° migi gyaku tsuki (yori ashi + tsugi ashi) - girare 180° fumidashi migi gyaku tsuki.

Il kihon verrà richiesto migi e hidari.

KATA

A scelta del candidato tra: **Nijushiho - Chinte - Kanku sho - Hangetsu - Jitte - Tekki Sandan**

A scelta della commissione esaminatrice: tutti i kata previsti per l'esame fino a 2° dan +

Bunkai: applicazione oyo del kata prescelto dal candidato

KUMITE

Applicazione con avversario delle strategie del Kake no sen: Sen, Sen No Sen, Go No Sen, Tai No Sen

Jyu-Kumite



FEDIKA - PROGRAMMA D'ESAME 4° DAN SHOTOKAN

(tempo minimo 4 anni)

KIHON

Hidari kamae te -avanzando-

1. Koshi no ido hidari jun tsuki - migi gyaku tsuki (da fermo, neko ashi) - migi mawashi geri - migi jodan uraken uchi - hidari chudan gyaku tsuki (avanzando)
2. Hidari ilraki ashi (passo indietro) - (sasoi waza) - hidari jodan kamae - hidari gedan barai - migi chudan gyaku tsuki - tai no sen - migi jodan shuto uchi - migi jodan teisho uchi - hidari jodan haito uchi (avanzando)
3. Migi jodan ura soto ude uke (moto dachi) - hidari jodan naiwan hineri uke - migi sho chudan osae uke - hidari jodan ura tsuki - migi jodan tetsui uchi ko ue muki (fudo-dachi)
4. Migi ashibo kake uke - hidari jodan oikomi tsuki - migi chudan gyaku tsuki
5. Migi damashi ushiro uraken uchi - hidari kake ashi jodan ushiro uraken uchi - hidari jodan mawashi tsuki - migi chudan ura tsuki - migi jodan kizami tsuki - hidari chudan gyaku tsuki
6. Indietreggiando, (tutte le volte cambiando gamba), con lo stesso braccio, Uke Hente: hidari jodan age uke - hidari chudan soto ude uke - hidari gedan barai - hidari uchi uke - hidari jodan gaiwan uke - hidari jodan otoshi - uraken - migi chudan gyaku tsuki.
Zanshin - kamae - Avanzando - Yoi - shizen tai.

KATA

Un Kata a scelta del candidato tra:

Jiin - Chinte - Gankaku - Tekki Sandan - Sochin - Wankan - Meikyo

A scelta della commissione esaminatrice: tutti i kata previsti per l'esame fino a 3° dan + **Bunkai**: applicazione oyo del kata prescelto dal candidato

KUMITE

Jyu Kumite

Almeno tre tecniche di Kansetsu Waza (leve articolari) - tre livelli: spalla - gomito - polso.



FEDIKA - PROGRAMMA D'ESAME 5° DAN SHOTOKAN

(tempo minimo 5 anni)

KIHON

Quello previsto per l'esame di 4° dan

KATA

a scelta del candidato tra:

Jitte

Gankaku

Gojushiho Sho

Gojushiho Dai

Unsu

Meikyo

A scelta della commissione esaminatrice:

Tutti i kata previsti per l'esame fino a 4° dan

BUNKAI

Bunkai Oyo del kata eseguito

KUMITE

Jyu-ippou kumite Nidan Henka

Tecniche e/o combinazioni a scelta del candidato



FEDIKA - Programmi per esami di qualifiche tecniche

- 1. Allenatore: programma 1° dan**
- 2. Istruttore: programma 2° dan**
- 3. Maestro: programma 4° dan**