

Programmi d'esame SHORINRYU KYUDOKAN HIGATE

Cat. **BAMBINI e RAGAZZI** fino ai 13 anni compresi

GRADI:

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

Norme generali

- 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.
- Nei programmi di cintura blu e marrone, per i bambini e ragazzi fino ai 13 anni, **NON SONO PREVISTI: KUMITE e MAKIWARA**
- Chi ha la cintura marrone o 1 striscia marrone **NON** può passare direttamente alla cintura nera. Si deve passare dalla cintura marrone 2 o 3 strisce.
- Al momento del passaggio da MARRONE a NERA si distinguono, in base all'età:

Cintura nera CADETTO (13-15 anni - 13 anni che compiono 14 anni durante l'anno, 14 anni e 15 anni che NON compiono 16 anni durante l'anno) (*vedi programma)

Cintura nera GIOVANILE (15-17 anni - 15 anni che compiono 16 anni durante l'anno, 16 anni e 17 anni che NON compiono 18 anni durante l'anno) (*vedi programma)

Cintura BIANCA

KIHON (1°)

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 1) Chudan Choku Zuki | (Sikko Dachi) (n° 10) |
| 2) Teisho Uke Gyaku Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| 3) Chudan Oi Zuki | (Sizen Dachi) |
| 4) Chudan Gyaku Zuki | (Sizen Dachi) |
| 5) Jodan Oi Zuki | (Sizen Dachi) |
| 6) Jodan Gyaku Zuki | (Sizen Dachi) |
| 7) Mae Geri | (Zenkutsu Dachi) |
| 8) Jodan Age Uke | (Sizen Dachi) |
| 9) Chudan Uchi Uke | (Zenkutsu Dachi) |
| 10) Chudan Soto Uke | (Zenkutsu Dachi) |
| 11) Gedan Barai | (Zenkutsu Dachi) |

KATA

Fukiu Gata Ichi

Cinture CELESTE e GIALLA

KIHON (1°)

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 1) Chudan Choku Zuki | (Sikko Dachi) (n° 10) |
| 2) Teisho Uke -Gyaku Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| 3) Chudan Oi Zuki | (Sizen Dachi) |
| 4) Chudan Gyaku Zuki | (Sizen Dachi) |
| 5) Jodan Oi Zuki | (Sizen Dachi) |
| 6) Jodan Gyaku Zuki | (Sizen Dachi) |
| 7) Gedan Oi Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| 8) Gedan Gyaku Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| 9) Mae Geri | (Zenkutsu Dachi) |
| 10) Jodan Age Uke | (Sizen Dachi) |
| 11) Chudan Uchi Uke | (Zenkutsu Dachi) |
| 12) Chudan Soto Uke | (Zenkutsu Dachi) |
| 13) Gedan Barai | (Zenkutsu Dachi) |
| 14) Chudan Shuto Uke | (Uki Ashi Dachi) |
| 15) Gedan Shuto Uke | (Uki Ashi Dachi) |

KATA

CELESTE: Fukyu Gata Ichi

GIALLA: Pinnan Nidan – Pinnan Shodan

Cintura ARANCIONE

KIHON (2°)

- | | |
|--------------------------------|-------------------------|
| 1) Chudan Choku Zuki | (Sikko Dachi) (n° 10) |
| 2) Teisho Uke -Gyaku Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| 3) Chudan Oi Zuki | (Sizen Dachi) (n° 2) |
| Jodan Oi Zuki | (Sizen Dachi) (n° 2) |
| Gedan Oi Zuki | (Zenkutsu Dachi) (n° 2) |
| 4) Chudan Gyaku Zuki | (Sizen Dachi) (n° 2) |
| Jodan Gyaku Zuki | (Sizen Dachi) (n° 2) |
| Gedan Gyaku Zuki | (Zenkutsu Dachi) (n° 2) |
| 5) Mae Geri | (Zenkutsu Dachi) |
| 6) Jodan Age Uke | (Sizen Dachi) |
| 7) Chudan Uchi Uke | (Zenkutsu Dachi) |
| 8) Chudan Soto Uke | (Zenkutsu Dachi) |
| 9) Gedan Barai | (Zenkutsu Dachi) |
| 10) Chudan Shuto Uke | (Uki Ashi Dachi) |
| 11) Gedan Shuto Uke | (Uki Ashi Dachi) |
| 12) Chudan Uchi Uke Gyaku Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| 13) Chudan Soto Uke Gyaku Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| 14) Mae Geri Zenshin | (Nekko Ashi Dachi) |
| 15) Uraken | (Sikko Dachi) |

KATA

Pinnan Shodan – Pinnan Sandan

Cintura VERDE

KIHON (3°)

- | | |
|--------------------------------|-------------------------|
| 1) Chudan Choku Zuki | (Sikko Dachi) (n° 10) |
| 2) Teisho Uke -Gyaku Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| 3) Mae Geri Zenshin | (Sime Nekko Ashi Dachi) |
| 4) Mawashi Geri Zenshin | (Sime Nekko Ashi Dachi) |
| 5) Yoko Geri | (Sikko Dachi) |
| 6) Chudan Soto Barai | (Zenkutsu Dachi) |
| 7) Gedan Uchi Barai | (Zenkutsu Dachi) |
| 8) Gedan Soto Barai | (Zenkutsu Dachi) |
| 9) Mae Geri -Gyaku Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| 10) Chudan Uchi Uke Gyaku Zuki | (Zenkutsu Dachi) |

- | | |
|--------------------------------|------------------|
| 11) Chudan Soto Uke Gyaku Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| 12) Chudan Shuto Uke | (Uki Ashi Dachi) |
| 13) Gedan Shuto Uke | (Uki Ashi Dachi) |

KATA

Nai Han Chi Shodan – Pinnan Shodan – Pinnan Yondan

Cintura BLU

KIHON (4°)

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1) Chudan Choku Zuki | (Sikko Dachi) (n° 10) |
| 2) Yoko Zuki | (Sikko Dachi) |
| 3) Shuto Uchi | (Sikko Dachi) |
| 4) Haito Uchi | (Sikko Dachi) |
| 5) Mae Empi | (Sikko Dachi) |
| 6) Yoko Empi | (Sikko Dachi) |
| 7) Yoko Empi -Uraken | (Sikko Dachi) |
| 8) Mae Geri Zenshin | (Sime Nekko Ashi Dachi) |
| 9) Mawashi Geri Zenshin | (Sime Nekko Ashi) |
| 10) Yoko Geri | (Sikko Dachi) |
| 11) Jodan Shuto Uchi | (Zenkutsu Dachi) |
| 12) Jodan Haito Uchi | (Zenkutsu Dachi) |
| 13) Chudan Renzuki | (Sikko Dachi) |

KATA

Nai Han Chi Shodan – Pinnan Godan – Fukyu Gata Ni

A scelta tra: Pinnan Yondan – Nai Han Chi Nidan – Nai Han Chi Sandan

Senza IPPON KUMITE e MAKIWARA

Cintura MARRONE

KIHON (5°)

- | | |
|---|---|
| 1) Chudan Choku Zuki | (Sikko Dachi) (n° 10) |
| 2) Mae Geri | (Zenkutsu Dachi) |
| 3) Teisho Uke -Uraken -Choku Zuki | (Naname Zenkutsu Dachi) (n° 3 per lato) |
| 4) Chudan Soto Uke-Mae Geri-Gyaku Zuki | (Sime Nekko Ashi Dachi 45°) |
| 5) Chudan Shuto Shuto Uke-Mae Geri-Nukite | (Sime Nekko Ashi Dachi 45°) |
| 6) Otoshi Uke-Koken Uchi-Gyaku Zuki | (Sime Nekko Ashi 45°) |
| 7) Chudan Teisho Uke-Yoko Empi
Uraken-Gyaku Zuki | (Sikko Dachi-Zenkutsu Dachi) |
| 8) Morote Gedan Ude Uke-Chudan Osae Uke
Kakete Uke-Yoko Choko Zuki | (Sikko Dachi) |
| 9) Morote Gedan Ude Uke-Chudan Osae Uke
Kakete Uke-Gyaku zuki | (Sikko Dachi, Sizen Dachi) |
| 10) Renzoku:
Partendo da Sime Nekko Ashi Dachi, gamba sinistra davanti, posizione Kamae: | |
| a) Yori Ashi in avanti | Chudan Soto Barai-Gyaku Zuki |
| b) Yori Ashi indietro | Gedan Soto Barai-Mae Geri-Gyaku Zuki |
| c) Yori Ashi a sinistra a 45° | Chudan Shuto Uke-Gyaku Zuki |
| d) Yori Ashi indietro | Chudan Soto Barai |
| e) Yori Ashi a destra a 45° | Chudan Shuto Uke-Gyaku Zuki |
| f) Yori Ashi indietro | Chudan Osae Uke-Gyaku Zuki |
| 11) Renzoku:
Partendo da Nekko Ashi, gamba destra in avanti (Idem punto 10) | |

KATA

0 e 1 striscia nera: Nai Han Chi Nidan – Nai Han Chi Sandan – Unsu

A scelta tra: Nai Han Chi Shodan – Fukyu gata Ni – Pinnan Godan

2 e 3 strisce nere: Nai Han Chi Sandan – Unsu – Jion

A scelta tra: Pinnan Yondan – Nai Han Chi Shodan – Nai Han Chi Nidan

SENZA IPPON KUMITE E MAKIWARA

*Chi ha la cintura marrone o 1 striscia marrone NON può passare alla cintura nera. Si deve passare dalla cintura marrone 2 o 3 strisce

Cintura MARRONE Programma per Cintura Nera CADETTO

*Atleti di 13 anni che compiono 14 anni durante l'anno
Atleti di 14 anni e 15 anni che **NON** compiono 16 anni durante l'anno

KIHON (5°)

- | | |
|---|---|
| 1) Chudan Choku Zuki | (Sikko Dachi) (n° 10) |
| 2) Soto Uke marumi | (Sizen Dachi) (n° 3 lenti per lato) |
| 3) Teisho Uke -Gyaku Zuki marumi | (Zenkutsu Dachi) (n° 3 lenti, 3° forti) |
| 4) Mae Geri | (Zenkutsu Dachi) |
| 5) Teisho Uke -Uraken -Choku Zuki | (Naname Zenkutsu Dachi) (n° 3 per lato) |
| 6) Chudan Soto Uke-Mae Geri-Gyaku Zuki | (Sime Nekko Ashi Dachi 45°) |
| 7) Chudan Shuto Uke-Mae Geri-Nukite | (Sime Nekko Ashi Dachi 45°) |
| 8) Otoshi Uke-Koken Uchi-Gyaku Zuki | (Sime Nekko Ashi Dachi 45°) |
| 9) Chudan Teisho Uke-Yoko Empi
Uraken Gyaku Zuki | (Sikko Dachi-Zenkutsu Dachi) |
| 10) Morote Gedan Ude Uke-Chudan Osae Uke
Kakete Uke-Yoko Choko Zuki | (Sikko Dachi) |
| 11) Morote Gedan Ude Uke-Chudan Osae Uke
Kakete Uke-Gyaku zuki | (Sikko Dachi, Sizen Dachi) |
| 12) Renzoku:
Partendo da Sime Nekko Ashi Dachi, gamba sinistra davanti, posizione Kamae: | |
| a) Yori Ashi in avanti | Chudan Soto Barai-Gyaku Zuki |
| b) Yori Ashi indietro | Gedan Soto Barai-Mae Geri-Gyaku Zuki |
| c) Yori Ashi a sinistra a 45° | Chudan Shuto Uke-Gyaku Zuki |
| d) Yori Ashi indietro | Chudan Soto Barai |
| e) Yori Ashi a destra a 45° | Chudan Shuto Uke-Gyaku Zuki |
| f) Yori Ashi indietro | Chudan Osae Uke-Gyaku Zuki |
| 13) Renzoku:
Partendo da Nekko Ashi, gamba destra in avanti (Idem punto 12) | |

KATA

2° Kyu e 2° Kyu temporaneo Nai Han Chi Nidan – Nai Han Chi Sandan - Unsu

A scelta tra: Nai Han Chi Shodan – Fukyu Gata Ni – Pinnan Godan

1° Kyu e 1° Kyu temporaneo Nai Han Chi Sandan – Unsu – Jion

A scelta tra: Pinnan Yondan – Nai Han Chi Shodan – Nai Han Chi Nidan

IPPON KUMITE (per cintura BLU adulto)

- | | |
|--|----------------------|
| 1) ATTACCO: Jodan Oi Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| DIFESA: Jodan Age Uke | (Zenkutsu Dachi) |
| CONTRATTACCO: Kakete Uke-Shuto Uchi | (Zenkutsu Dachi) |
| 2) ATTACCO: Chudan Oi Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| DIFESA: Chudan Uchi Uke | (Sikko Dachi) |
| CONTRATTACCO: Kakete Uke-Jodan Shuto Uchi | (Sikko Dachi) |
| 3) ATTACCO: Gedan Oi Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| DIFESA: Gedan Ude Uke | (Sikko Dachi) |
| CONTRATTACCO: Uraken-Yoko Empi | (Sikko Dachi) |
| 4) ATTACCO: Jodan Oi Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| DIFESA: Gyaku Jodan Shuto Uke | (Zenkutsu Dachi 45°) |
| CONTRATTACCO: Kakete Uke-Chudan Mawashi Geri | (Zenkutsu Dachi 45°) |

SENZA MAKIWARA

Cintura MARRONE

Programma per Cintura Nera GIOVANILE

*Atleti di 15 anni che compiono 16 anni durante l'anno
Atleti di 16 anni e 17 anni che **NON** compiono 18 anni durante l'anno

KIHON (5°)

- | | |
|--|---|
| 1) Chudan Choku Zuki | (Sikko Dachi) (n° 10) |
| 2) Soto Uke marumi | (Sizen Dachi) (n° 3 lenti per lato) |
| 3) Teisho Uke -Gyaku Zuki marumi | (Zenkutsu Dachi) (n° 3 lenti, n° 3 forti) |
| 4) Mae Geri | (Zenkutsu Dachi) |
| 5) Teisho Uke -Uraken -Choku Zuki | (Naname Zenkutsu Dachi) (n° 3 per lato) |
| 6) Chudan Soto Uke-Mae Geri-Gyaku Zuki | (Nekko Ashi Dachi 45°) |
| 7) Chudan Shuto Uke-Mae Geri-Nukite | (Nekko Ashi Dachi 45°) |
| 8) Otoshi Uke-Koken Uchi-Gyaku Zuki | (Nekko Ashi Dachi 45°) |
| 9) Chudan Teisho Uke-Yoko Empi | |
| Uraken Gyaku Zuki | (Sikko Dachi-Zenkutsu Dachi) |
| 10) Morote Gedan Ude Uke-Chudan Osae Uke | |
| Kakete Uke-Yoko Choko Zuki | (Sikko Dachi) |
| 11) Morote Gedan Ude Uke-Chudan Osae Uke | |
| Kakete Uke-Gyaku zuki | (Sikko Dachi, Sizen Dachi) |

12) Renzoku:

Partendo da Sime Nekko Ashi Dachi, gamba sinistra davanti, posizione Kamae:

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| a) Yori Ashi in avanti | Chudan Soto Barai-Gyaku Zuki |
| b) Yori Ashi indietro | Gedan Soto Barai-Mae Geri-Gyaku Zuki |
| c) Yori Ashi a sinistra a 45° | Chudan Shuto Uke-Gyaku Zuki |
| d) Yori Ashi indietro | Chudan Soto Barai |
| e) Yori Ashi a destra a 45° | Chudan Shuto Uke-Gyaku Zuki |
| f) Yori Ashi indietro | Chudan Osae Uke-Gyaku Zuki |

13) Renzoku:

Partendo da Sime Nekko Ashi Dachi, gamba destra in avanti (Idem punto 12)

KATA

2° Kyu e 2° Kyu temporaneo Nai Han Chi Nidan – Nai Han Chi Sandan - Unsu

A scelta tra: Nai Han Chi Shodan – Fukyu Gata Ni – Pinnan Godan

1° Kyu e 1° Kyu temporaneo Nai Han Chi Sandan – Unsu – Jion

A scelta tra: Pinnan Yondan – Nai Han Chi Shodan – Nai Han Chi Nidan

IPPON KUMITE

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1) ATTACCO: Jodan Oi Zuki | (Sizen Dachi) |
| DIFESA: Jodan Age Uke | (Sizen Dachi) |
| CONTRATTACCO: Kakete Uke-Empi Uchi | (Sikko Dachi) |
| 2) ATTACCO: Chudan Oi Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| DIFESA: Chudan Soto Uke | (Sime Nekko Ashi Dachi 45°) |
| CONTRATTACCO: Kakete Uke-Maegeri-Gyaku Zuki | (Sime Nekko Ashi Dachi 45°) |
| 3) ATTACCO: Gedan Oi Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| DIFESA: Gedan Soto Barai | (Zenkutsu Dachi) |
| CONTROPIEDE: Mae Geri | (Zenkutsu Dachi) |
| 4) ATTACCO: Mae Geri | (Zenkutsu Dachi) |
| DIFESA: Gedan Soto Barai-Osae Uke | (Zenkutsu Dachi 45°) |
| CONTRATTACCO: Jodan Uraken | (Zenkutsu Dachi 45°) |

SENZA MAKIWARA

IMPORTANTE: gli atleti di 17 anni che compiono 18 anni nel corso dell'anno saranno considerati 1° Dan adulti.

AL COMPIMENTO DEL 18° ANNO DI ETÀ'

o nel caso in cui l'atleta di 17 anni compia i 18 anni nel corso dell'anno:

IN TUTTI I CASI (Cintura nera BAMBINO, 1° Dan CADETTO, 1° Dan GIOVANE) gli atleti devono CONVALIDARE il proprio grado sostenendo nuovamente l'esame con il programma completo di 1° DAN ADULTO.

Cat. ADULTI dai 18 anni

GRADI:

BIANCA

10° Kyu

GIALLA

9° Kyu temporaneo

9° Kyu

ARANCIONE

8° Kyu temporaneo

8° Kyu

7° Kyu temporaneo

7° Kyu

VERDE

6° Kyu temporaneo

6° Kyu

5° Kyu temporaneo

5° Kyu

BLU

4° Kyu temporaneo

4° Kyu

3° Kyu temporaneo

3° Kyu

MARRONE

2° Kyu temporaneo

2° Kyu

1° Kyu temporaneo

1° Kyu

Norme generali

- La cintura nera 1° Dan ADULTO può essere conseguita al compimento dei 18 anni.
- In tutti i KIHON di tutti i gradi, se non viene specificato il numero tra parentesi, il numero di ripetizioni delle tecniche è **5**.
- Gli ESAMI di passaggio di grado per CINTURA NERA possono essere effettuati secondo le seguenti modalità:
 1. Esame sostenuto presso la sede dell'Associazione davanti alla Commissione costituita obbligatoriamente dal Direttore Tecnico dell'Associazione (che potrà decidere se prevedere o meno la presenza di propri Istruttori). In questo caso **il grado di cintura nera avrà esclusivamente IL VALORE di CINTURA NERA di PALESTRA**. Questo grado sarà riconosciuto dalla Scuola Kyudokan Higa Te **SOLO** sostenendo un ulteriore "esame di conferma" di fronte alla Commissione presieduta dal Caposcuola mondiale Sensei Oscar Masato Higa.
 2. Esame sostenuto direttamente di fronte alla Commissione presieduta dal Caposcuola mondiale Sensei Oscar Masato Higa.

Cintura BIANCA (10° Kyu)

KIHON (1°)

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1) Chudan Choku Zuki | (Sikko Dachi) (n° 10) |
| 2) Soto Uke marumi | (Sizen Dachi) (n° 3 lenti per lato) |
| 3) Teisho Uke -Gyaku Zuki marumi | (Zenkutsu Dachi) (n° 3 lenti, 3 forti) |
| 4) Chudan Oi Zuki | (Sizen Dachi) |
| 5) Chudan Gyaku Zuki | (Sizen Dachi) |
| 6) Jodan Oi Zuki | (Sizen Dachi) |
| 7) Jodan Gyaku Zuki | (Sizen Dachi) |
| 8) Gedan Oi Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| 9) Gedan Gyaku Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| 10) Mae Geri | (Zenkutsu Dachi) |
| 11) Jodan Age Uke | (Sizen Dachi) |
| 12) Chudan Uchi Uke | (Zenkutsu Dachi) |
| 13) Chudan Soto Uke | (Zenkutsu Dachi) |
| 14) Gedan Barai | (Zenkutsu Dachi) |
| 15) Chudan Shuto Uke | (Uki Ashi Dachi) |
| 16) Gedan Shuto Uke | (Uki Ashi Dachi) |

KATA

Fukiu Gata Ichi – Pinnan Nidan

Cintura GIALLA (9° Kyu temporaneo – 9° Kyu)

KIHON (1°)

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1) Chudan Choku Zuki | (Sikko Dachi) (n° 10) |
| 2) Soto Uke marumi | (Sizen Dachi) (n° 3 lenti per lato) |
| 3) Teisho Uke -Gyaku Zuki marumi | (Zenkutsu Dachi) (n° 3 lenti, n° 3 forti) |
| 4) Chudan Oi Zuki | (Sizen Dachi) |
| 5) Chudan Gyaku Zuki | (Sizen Dachi) |
| 6) Jodan Oi Zuki | (Sizen Dachi) |
| 7) Jodan Gyaku Zuki | (Sizen Dachi) |
| 8) Gedan Oi Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| 9) Gedan Gyaku Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| 10) Mae Geri | (Zenkutsu Dachi) |
| 11) Jodan Age Uke | (Sizen Dachi) |

- 12) Chudan Uchi Uke
- 13) Chudan Soto Uke
- 14) Gedan Barai
- 15) Chudan Shuto Uke
- 16) Gedan Shuto Uke

- (Zenkutsu Dachi)
- (Zenkutsu Dachi)
- (Zenkutsu Dachi)
- (Uki Ashi Dachi)
- (Uki Ashi Dachi)

KATA

Pinnan Nidan – Pinnan Shodan

Cintura ARANCIONE

(8° Kyu temporaneo – 8° Kyu – 7° Kyu temporaneo – 7° Kyu)

KIHON (2°)

- 1) Chudan Choku Zuki
- 2) Soto Uke marumi
- 3) Teisho Uke -Gyaku Zuki marumi
- 4) Chudan Oi Zuki
Jodan Oi Zuki
Gedan Oi Zuki
- 5) Chudan Gyaku Zuki
Jodan Gyaku Zuki
Gedan Gyaku Zuki
- 6) Mae Geri
- 7) Jodan Age Uke
- 8) Chudan Uchi Uke
- 9) Chudan Soto Uke
- 10) Gedan Barai
- 11) Chudan Shuto Uke
- 12) Gedan Shuto Uke
- 13) Chudan Uchi Uke Gyaku Zuki
- 14) Chudan Soto Uke Gyaku Zuki
- 15) Mae Geri Zenshin
- 16) Uraken

- (Sikko Dachi) (n° 10)
- (Sizen Dachi) (n° 3 lenti per lato)
- (Zenkutsu Dachi) (3 lenti, 3 forti)
- (Sizen Dachi) (n° 2)
- (Sizen Dachi) (n° 2)
- (Zenkutsu Dachi) (n° 2)
- (Sizen Dachi) (n° 2)
- (Sizen Dachi) (n° 2)
- (Zenkutsu Dachi) (n° 2)
- (Zenkutsu Dachi)
- (Sizen Dachi)
- (Zenkutsu Dachi)
- (Zenkutsu Dachi)
- (Zenkutsu Dachi)
- (Uki Ashi Dachi)
- (Uki Ashi Dachi)
- (Zenkutsu Dachi)
- (Zenkutsu Dachi)
- (Sime Nekko Ashi Dachi)
- (Sikko Dachi)

KATA

Pinnan Shodan – Pinnan Sandan

Cintura VERDE

(6° Kyu temporaneo – 6° Kyu – 5° Kyu temporaneo – 5° Kyu)

KIHON (3°)

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1) Chudan Choku Zuki | (Sikko Dachi) (n° 10) |
| 2) Soto Uke marumi | (Sizen Dachi) (n° 3 lenti per lato) |
| 3) Teisho Uke -Gyaku Zuki marumi | (Zenkutsu Dachi) (n° 3 lenti, n° 3 forti) |
| 4) Mae Geri Zenshin | (Sime Nekko Ashi Dachi) |
| 5) Mawashi Geri Zenshin | (Sime Nekko Ashi Dachi) |
| 6) Yoko Geri | (Sikko Dachi) |
| 7) Chudan Soto Barai | (Zenkutsu Dachi) |
| 8) Gedan Uchi Barai | (Zenkutsu Dachi) |
| 9) Gedan Soto Barai | (Zenkutsu Dachi) |
| 10) Mae Geri -Gyaku Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| 11) Chudan Uchi Uke-Gyaku Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| 12) Chudan Soto Uke-Gyaku Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| 13) Chudan Shuto Uke | (Uki Ashi Dachi) |
| 14) Gedan Shuto Uke | (Uki Ashi Dachi) |

KATA

Nai Han Chi Shodan – Pinnan Shodan – Pinnan Yondan

Cintura BLU

(4° Kyu temporaneo – 4° Kyu – 3° Kyu temporaneo – 3° Kyu)

KIHON (4°)

- | | |
|---------------------------|---|
| 1) Chudan Choku Zuki | (Sikko Dachi) (n° 10) |
| 2) Soto Uke marumi | (Sizen Dachi) (n° 3 lenti per lato) |
| 3) Teisho Uke -Gyaku Zuki | (Zenkutsu Dachi) (n° 3 lenti, n° 3 forti) |
| 4) Yoko Zuki | (Sikko Dachi) |
| 5) Shuto Uchi | (Sikko Dachi) |
| 6) Haito Uchi | (Sikko Dachi) |
| 7) Mae Empi | (Sikko Dachi) |
| 8) Yoko Empi | (Sikko Dachi) |
| 9) Yoko Empi -Uraken | (Sikko Dachi) |
| 10) Mae Geri Zenshin | (Sime Nekko Ashi Dachi) |
| 11) Mawashi Geri Zenshin | (Sime Nekko Ashi Dachi) |

- 12) Yoko Geri
- 13) Jodan Shuto Uchi
- 14) Jodan Haito Uchi
- 15) Chudan Renzuki

- (Sikko Dachi)
- (Zenkutsu Dachi)
- (Zenkutsu Dachi)
- (Sikko Dachi)

KATA

Nai Han Chi Shodan – Pinnan Godan – Fukyu Gata Ni

A scelta tra: Pinnan Yondan – Nai Han Chi Nidan – Nai Han Chi Sandan

IPPON KUMITE

1) ATTACCO: Jodan Oi Zuki
DIFESA: Jodan Age Uke
CONTRATTACCO: Kakete Uke-Shuto Uchi

(Zenkutsu Dachi)
(Zenkutsu Dachi)
(Zenkutsu Dachi)

2) ATTACCO: Chudan Oi Zuki
DIFESA: ChudanUchi Uke
CONTRATTACCO: Kakete Uke-Jodan Shuto Uchi

(Zenkutsu Dachi)
(Sikko Dachi)
(Sikko Dachi)

3) ATTACCO: Gedan Oi Zuki
DIFESA: Gyaku Gedan Ude Uke
CONTRATTACCO: Uraken-Yoko Empi

(Zenkutsu Dachi)
(Sikko Dachi)
(Sikko Dachi)

4) ATTACCO: Jodan Oi Zuki
DIFESA: Jodan Shuto Uke
CONTRATTACCO: Kakete Uke-Chudan Mawashi Geri

(Zenkutsu Dachi)
(Zenkutsu Dachi 45°)
(Zenkutsu Dachi 45°)

MAKIWARA

Cintura MARRONE

(2° Kyu temporaneo – 2° Kyu – 1° Kyu temporaneo – 1° Kyu)

KIHON (5°)

- | | |
|---|---|
| 1) Chudan Choku Zuki | (Sikko Dachi) (n° 10) |
| 2) Soto Uke marumi | (Sizen Dachi) (n° 3 lenti per lato) |
| 3) Teisho Uke -Gyaku Zuki marumi | (Zenkutsu Dachi) (n° 3 lenti, n° 3 forti) |
| 4) Mae Geri | (Zenkutsu Dachi) |
| 5) Teisho Uke -Uraken -Choku Zuki | (Naname Zenkutsu Dachi) (n° 3 per lato) |
| 6) Chudan Soto Uke-Mae Geri-Gyaku Zuki | (Nekko Ashi Dachi 45°) |
| 7) Chudan Shuto Uke-Mae Geri-Nukite | (Nekko Ashi Dachi 45°) |
| 8) Otoshi Uke-Koken Uchi-Gyaku Zuki | (Nekko Ashi Dachi 45°) |
| 9) Chudan Teisho Uke-Yoko Empi
Uraken Gyaku Zuki | (Sikko Dachi-Zenkutsu Dachi) |
| 10) Morote Gedan Ude Uke-Chudan Osae Uke
Kakete Uke-Yoko Choko Zuki | (Sikko Dachi) |
| 11) Morote Gedan Ude Uke-Chudan Osae Uke
Kakete Uke-Gyaku zuki | (Sikko Dachi, Sizen Dachi) |
| 12) Renzoku:
Partendo da Sime Nekko Ashi Dachi, gamba sinistra davanti, posizione Kamae: | |
| a) Yori Ashi in avanti | Chudan Soto Barai-Gyaku Zuki |
| b) Yori Ashi indietro | Gedan Soto Barai-Mae Geri-Gyaku Zuki |
| c) Yori Ashi a sinistra a 45° | Chudan Shuto Uke-Gyaku Zuki |
| d) Yori Ashi indietro | Chudan Soto Barai |
| e) Yori Ashi a destra a 45° | Chudan Shuto Uke-Gyaku Zuki |
| f) Yori Ashi indietro | Chudan Osae Uke-Gyaku Zuki |
| 13) Renzoku:
Partendo da Sime Nekko Ashi Dachi, gamba destra in avanti (Idem punto 12) | |

KATA

2° Kyu e 2° Kyu temporaneo Nai Han Chi Nidan – Nai Han Chi Sandan - Unsu

A scelta tra: Nai Han Chi Shodan – Fukyu Gata Ni – Pinnan Godan

1° Kyu e 1° Kyu temporaneo Nai Han Chi Sandan – Unsu – Jion

A scelta tra: Pinnan Yondan – Nai Han Chi Shodan – Nai Han Chi Nidan

IPPON KUMITE

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1) ATTACCO: Jodan Oi Zuki | (Sizen Dachi) |
| DIFESA: Jodan Age Uke | (Sizen Dachi) |
| CONTRATTACCO: Kakete Uke-Empi Uchi | (Sikko Dachi) |
| 2) ATTACCO: Chudan Oi Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| DIFESA: Chudan Soto Uke | (Sime Nekko Ashi Dachi 45°) |
| CONTRATTACCO: Kakete Uke-Maegeri-Gyaku Zuki | (Sime Nekko Ashi Dachi 45°) |
| 3) ATTACCO: Gedan Oi Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| DIFESA: Gedan Soto Barai | (Zenkutsu Dachi) |
| CONTROPIEDE: Mae Geri | (Zenkutsu Dachi) |
| 4) ATTACCO: Mae Geri | (Zenkutsu Dachi) |
| DIFESA: Gedan Soto Barai-Osae Uke | (Zenkutsu Dachi 45°) |
| CONTRATTACCO: Jodan Uraken | (Zenkutsu Dachi 45°) |

SAMBON KUMITE

- | | |
|---|------------------|
| 1) ATTACCO: Jodan Oi Zuki-Chudan-Oi Zuki-Gedan-Oi Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| DIFESA: Jodan Age Uke-Chudan Uchi Uke-Gedan Barai | (Zenkutsu Dachi) |
| CONTRATTACCO: Chudan Gyaku Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| 2) ATTACCO: Jodan Oi Zuki-Chudan-Oi Zuki-Gedan-Oi Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| DIFESA: Jodan Uchi Uke-Chudan Uchi Uke-Gedan Ude Uke | (Sikko Dachi) |
| CONTRATTACCO: Kakete Uke-Jodan Shuto Uchi | (Sikko Dachi) |
| 3) ATTACCO: Jodan Oi Zuki-Chudan-Oi Zuki-Gedan-Oi Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| DIFESA: Jodan Soto Uke-Chudan Soto Barai-Gedan Soto Barai | (Sikko Dachi) |
| CONTRATTACCO: Osae Uke-Uraken | (Zenkutsu Dachi) |
| 4) ATTACCO: Gedan Oi Zuki-Chudan Oi Zuki-Jodan Oi Zuki | (Zenkutsu Dachi) |
| DIFESA: Gedan Shuto Uke-Chudan Osae Uke-Jodan Age Uke | (Zenkutsu Dachi) |
| CONTRATTACCO: Kakete Uke-Mawashi Zuki | (Zenkutsu Dachi) |

MAKIWARA

I Dan di **CINTURA NERA**, in ordine progressivo, sono i seguenti:

- 1° Dan
- 2° Dan
- 3° Dan
- 4° Dan
- 5° Dan
- 6° Dan - Renshi
- 7° Dan - Kyoshi
- 8° Dan - Kyoshi
- 9° Dan - Hanshi
- 10° Dan - Hanshi

da CINTURA NERA 1° DAN a CINTURA NERA 2° DAN

Kihon e Yakusoku Kumite (IPPON e SAMBON KUMITE) e Makiwara
programma previsto per cintura nera ADULTI

KATA

- 1) Jion
- 2) Jitte
- 3) Passai Sho

A scelta: Nai Han Chi Nidan – Nai Han Chi Sandan – Unsu

da CINTURA NERA 2° DAN a CINTURA NERA 3° DAN

Kihon e Yakusoku Kumite (IPPON e SAMBON KUMITE) e Makiwara
programma previsto per cintura nera ADULTI

KATA

- 1) Passai Sho
- 2) Kushanku Sho
- 3) Passai Dai

A scelta: Unsu – Jion – Jitte

da CINTURA NERA 3° DAN a CINTURA NERA 4° DAN

Kihon e Yakusoku Kumite (IPPON e SAMBON KUMITE) e Makiwara
programma previsto per cintura nera ADULTI

KATA

- 1) Passai Dai 2) Kushanku Dai 3) Chinti

A scelta: Jitte – Passsai Sho – Kushanku Sho

da CINTURA NERA 4° DAN a CINTURA NERA 5° DAN

Kihon e Yakusoku Kumite (IPPON e SAMBON KUMITE) e Makiwara
programma previsto per cintura nera ADULTI

KATA

- 1) Chinti 2) Seisan 3) Sochin

A scelta: Kushanku Sho – Passai Dai – Kushanku Dai

da CINTURA NERA 5° DAN a CINTURA NERA 6° DAN

Kihon e Yakusoku Kumite (IPPON e SAMBON KUMITE) e Makiwara
programma previsto per cintura nera ADULTI

KATA

- 1) Sochin 2) Chinto 3) Gojushiho

A scelta: Kushanku Dai – Seisan – Chinti

KATA ufficiali

ShorinRyu Kyudokan Higa Te

SHITEI

FUKIU GATA ICHI
FUKIU GATA NI
PINNAN NIDAN
PINNAN SHODAN
PINNAN SANDAN
PINNAN YONDAN
PINNAN GODAN
NAI HAN CHI SHODAN

SENTEI

NAI HAN CHI NIDAN
NAI HAN CHI SANDAN
UNSU
JION
JITTE
PASSAI SHO
KUSHANKU SHO

TOKUI

PASSAI DAI
KUSHANKU DAI
CHINTI
SEISAN
CHINTO
SOCHIN
GOJUSHIHO