
WTKA Italia Karate

Programma Tecnico

Shotokan

DA CINTURA BIANCA (9° KYU) A CINTURA GIALLA (8°-7° KYU)

Tempo di permanenza: minimo 4 mesi

KIHON

1. Gedanbarai (avanzando e indietreggiando)
2. Ageuke (avanzando e indietreggiando)
3. Sotouke (avanzando e indietreggiando)
4. Oizuki (avanzando e indietreggiando)
5. Gyakuzuki (avanzando e indietreggiando)
6. Maegeri (andata e ritorno)
7. Yokogeri (con spostamenti laterali in Kibadachi)

KATA

Taikyoku Shodan

KUMITE

Gohon kumite- Sanbon kumite

DA CINTURA GIALLA (8°-7° KYU) A CINTURA

(6°-5° KYU)

Tempo di permanenza: minimo 4 mesi

KIHON

1. Oizuki (avanzando e indietreggiando)
2. Gedanbarai Gyakuzuki (avanzando e indietreggiando)
3. Ageuke Gyakuzuki (avanzando e indietreggiando)
4. Sotouke Gyakuzuki (avanzando e indietreggiando)
5. Shutouke (in Kokutsudachi - avanzando e indietreggiando)
6. Maegeri (andata e ritorno)
7. Yokogeri Keage (con spostamenti laterali in Kibadachi)
8. Yokogeri Kekomi (con spostamenti laterali in Kibadachi)
9. Mawashigeri (andata e ritorno)

KATA

Heian Shodan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (2 Jodan - 2 Chudan)

DA CINTURA (6°-5° KYU) A CINTURA VERDE (4°-3° KYU)

Tempo di permanenza: minimo 4 mesi

KHION

1. Sanbonzuki (5 passi avanti)
2. Ageuke Gyakuzuki (5 passi indietro)
3. Sotouke Gyakuzuki (5 passi avanti)
4. Gedanbarai Gyakuzuki (5 passi indietro)
5. Shutouke (in Kokutsudachi - 5 passi avanti e indietro)
6. Maegeri (5 passi avanti)
7. Mawashigeri (5 passi avanti)
8. Yokogeri Keage (con spostamenti laterali in Kibadachi)
9. Yokogeri Kekomi (con spostamenti laterali in Kibadachi)

KATA

Heian 1°/2°/3°

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (Jyodan, Chudan, Maegeri, Yokogeri, Mawashigeri)

DA CINTURA VERDE (4°-3° KYU) A CINTURA (2° KYU)

Tempo di permanenza: minimo 6 mesi

KHION

1. Sanbonzuki (5 passi avanti)
2. Ageuke Gyakuzuki (5 passi indietro)
3. Uchiuke Gyakuzuki (5 passi avanti)
4. Sotouke Gyakuzuki (5 passi indietro)
5. Gedanbarai Gyakuzuki (5 passi avanti)
6. Shutouke Nukite (5 passi indietro)
7. Maegeri (5 passi avanti)
8. Mawashigeri (5 passi avanti)
9. Maegeri-Mawashigeri (cambiando gamba)
10. Yokogeri Keage (con spostamenti laterali)
11. Yokogeri Kekomi (con spostamenti laterali)

KATA

Heian 4°/5°

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (Jyodan, Chudan, Maegeri, Mawashigeri)

DA CINTURA (2° KYU) A CINTURA

(1° KYU)

Tempo di permanenza: minimo 6 mesi

KIHON

1. Sanbonzuki (5 passi avanti)
2. Indietreggiando:
 - Ageuke Gyakuzuki
 - Uchiuke Kizamizuke Gyakuzuki
 - Sotouke Yokohijate Urakenuchi
 - Gedanbarai Urakenuchi Gyakuzuki
 - Shutouke Maegeri Nukite
3. Maegeri (5 passi avanti)
4. Mawashigeri (5 passi avanti)
5. Ushirogeri- Gyakuzuki
6. Yokogeri Keage (con spostamenti laterali)
7. Maegeri-Yokogheri (cambiando gamba)
8. Mawashigeri-Yokogheri (cambiando gamba)

KATA

Tekki Shodan - Bassaidai

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (Jyodan, Chudan, Maegeri, Mawashigeri, Ushirogeri, Yokogeri)
Jiyu Kumite

Tutti gli esami di Dan, dall'ottenimento della cintura nera (1° Dan) al 3° Dan, vengono giudicati da una commissione regionale

DA CINTURA (1° KYU) A CINTURA (1° DAN)

Tempo di permanenza: minimo 12 mesi

KIHON

1. Sanbonzuki (5 passi avanti)
2. Indietreggiando:
 - Ageuke Gyakuzuki
 - Uchiuke Kizamizuki Gyakuzuki
 - Sotouke Uokohijate Urakenuchi Gyakuzuki
 - Gedanbarai Urakenuchi Gyakuzuki
 - Shutouke Maegeri Nukite
3. Yokogeri Keage/Kekomi (con spostamento laterale)
4. Avanzando (4 passi):
 - Maegeri Jyunzuki Gyakuzuki
 - Yokogeri Kekomi Urakenuchi Gyakuzuki
 - Mawashigeri Gyakuzuki Urachenuchi
 - Ushirogeri Urakenuchi Gyakuzuki
5. Maegeri-Yokogeri (avanti cambiando gamba)
 - Gedanbarai Gyakuzuki (indietro)
 - Mawashigeri Yokogeri Urakenuchi Gyakuzuki (avanti)
6. Maegeri/Yokogeri/Ushirogeri (stessa gamba - 3 direzioni)

KATA

Bassaidai – Kankudai – Jion (un kata a scelta del candidato)

Un kata scelto dalla Commissione tra

Heian 1°/ 2°/ 3°/ 4°/ 5° - Tekki 1°

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (Jyodan, Chudan, Maegeri, Yologeri, Mawashigeri, Ushirogeri)

Jiyu Kumite

DA 1° DAN A 2° DAN

Tempo permanenza: minimo 2 anni

KIHON

1. Kizamizuki Oizuki- Gyakuzuki (3 volte avanti)
2. Indietreggiando:
 - Ageuke Sotouke (S.B.) Gyakuzuki
 - Sotouke Gedanbarai (S.B.) Urakenuchi Gyakuzuki
 - Gedanbarai Uchiuke (S.B.) Kizamizuki Gyakuzuki
3. Yokogeri Keage-Kekomi (S.G.) (con spostamenti laterali in kidadachi)
4. Avanzando:
 - Kizami-Maegeri Maegeri Kizamizuki Gyakuzuki
 - Kizami-Mawashigeri Mawashigeri Gyakuzuki Urakenuchi
 - Kizami-Maegeri Ushirogeri Urakenuchi Gyakuzuki
5. Kizami-Maegeri Mawashigeri Gyakuzuki Urakenuchi (avanti)
Gedanbarai Urakenuchi Gyakuzuki (indietro)
Mawashigeri (ritorno in posizione iniziale)
Urakenuchi Gyakuzuki
Ushirogeri Urakenuchi Gyakuzuki (avanti)
Tsugiashi Maeashi-Mawashigeri Gyakuzuki Urakenuchi
6. Shiho Uke - Kime

KATA

Jitte - Enpi - Hangetsu (un kata a scelta del candidato)

Un kata a scelta della Commissione tra quelli previsti dal programma fino a 1° Dan

KUMITE

Jiyu Kumite

DA 2° DAN A 3° DAN

Tempo di permanenza: minimo 3 anni

KIHON

1. Shihozuki (Kamae - guardia libera) con Oizuki con Gyakuzuki oppure misto
2. Shohogeri (Shizentai)
3. Hachijidachi, indietro Gedanbarai (Kibadachi) (spostamento laterale)
Yokogeri Keage Kibadachi (indietro) Gedanbarai Gyakuzuki
(Zenkutsudachi) Tsugiashi Maeashi Yokogeri Kekomi Urakenuchi Gyakuzuki
4. Kizamizuki Maegeri Oizuki (indietro) Sotouke Gedanbarai (S.B.) Urakenuchi Gyakuzuki Mawashigeri
Tsugiashi-Gyakuzuki
5. Tsugiashi-Gyakuzuki Maeashi Mawashigeri Gyakuzuki Urakenuchi Mawashigeri-Uramawashigeri
(S.G.)
Urakenuchi Gyakuzuki
6. Maegeri-Mawashigeri (S.G.) Gyakuzuki Urakenuchi
(indietro) Kizamizuki Gyakuzuki Ushirogeri Urakenuchi Gyakuzuki
Mawashigeri Gyakuzuki
7. Maeashi-Maegeri (o Mawashigeri) Kizamizuki Gyakuzuki
Maeashi-Mawashigeri, Maegeri-Mawashigeri (S.G.) Gyakuzuki
Tsugiashi-Uramawashigeri Urakenuchi Gyakuzuki

KATA

Gankaku – Bassaisho - Kankusho (un kata a scelta del candidato).

Un kata a scelta della commissione tra quelli previsti dal programma fino a 2° DAN

KUMITE

- Jiyu Kumite

Tokui Waza - tecnica di attacco

- tecnica di difesa

- tecnica di deashibarai

DA 3° DAN A 4° DAN

Tempo di permanenza: minimo 4 anni

KHION

1. Shoho Tateshutouke Gyakuzuki
2. Maegeri Uokogeri Ushirogeri Mawashigeri Uramawashigeri (Shizentai)
3. Gyakuzuki Kizamizuki Oizuki-Urachenuchi (S.B.)
4. Kizamizuki Maegeri Jyunzuki Gyakuzuki
5. Maeashi Uokogeri Kekomi - Oikomi Gyakuzuki Urakenuchi Gyakuzuki Maeashi - Uramawashigeri (oppure Mawashigeri)
6. Ushirogeri-Uramazashigeri (S.G.) Oikomi Gyakuzuki (oppure) Ushirogeri-Yokogeri (S.G.) Oizuki

KATA

Nijushiho - Sochin - Unsu (un kata a scelta del candidato) Un kata a scelta della commissione tra quelli previsti dal programma fino a 3° DAN

KUMITE

Jiyu Kumite

Tokui Waza - tecnica di attacco

- tecnica di difesa

- tecnica di deai

- tecnica di proiezione

DA 4° DAN A 5° DAN

Tempo di permanenza: 5 anni

1. Tesi sul Karate Do
2. Tokui Waza (attacco, difesa, deai, ashibarai, proiezione)
3. Jiyu Kumite
4. Tokui Kata
5. Un kata a scelta della Commissione tra quelli previsti dal programma fino a 4° Dan