



OIKKHO
ORGANIZZAZIONE ITALIANA KARATE-DO
KYUDOKAN HIGA-TE DI OKINAWA

ESAMI DI KYUDOKAN HIGA TE

PROGRAMMA DI ESAMI PER BAMBINI

CINTURE BIANCHE

KIHON

- 1) Chudan Choku Zuki (Sikko Dachi) (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:

Fukiugata Ichi

CINTURE CELESTE E GIALLE

KIHON:

- 1) Chudan Choku Zuki (Sikko Dachi) (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)



OIKKHO

**ORGANIZZAZIONE ITALIANA KARATE-DO
KYUDOKAN HIGA-TE DI OKINAWA**

- 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 Goshi Ashi Dachi)
- 15) Gedan Shuto Uke (Uki Goshi Ashi Dachi)

KATA:

Celeste:

Fukiugata ichi, Pinnan Nidan

Giallo:

Pinnan Nidan, Pinnan Shodan

CINTURE ARANCIONI

KIHON:

- 1) Chudan Choku Zuki (Sikko Dachi) (10)
- 2) Teisho Uke - Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachi)
- 3) Chudan Oi Zuki (2), Jodan Oi Zuki (2), Gedan Oi Zuki (2) (Sizen Dachi, Zenkutsu Dachi)
- 4) Chudan Gyaku Zuki (2), Jodan Gyaku Zuki (2), Gedan Gyaku Zuki (2) (Sizen Dachi, Zenkutsu Dachi)
- 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 Goshi Ashi Dachi)
- 11) Gedan Shuto Uke (Uki Goshi Ashi Dachi)
- 12) Chudan Uchi Uke Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachi)
- 13) Chudan Soto Uke Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachi)
- 14) Mae Geri Zenshin (Nekko Ashi)
- 15) Uraken (Sikko Dachi)

KATA:

Pinnan Shodan Pinnan Sandan



OIKKHO
ORGANIZZAZIONE ITALIANA KARATE-DO
KYUDOKAN HIGA-TE DI OKINAWA

CINTURE VERDI

KIHON:

- 1) Chudan Choku Zuki (Sikko Dachi) (10)
- 2) Teisho Uke - Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachi)
- 3) Mae Geri Zenshin (Nekko Ashi)
- 4) Mawashi Geri Zenshin (Nekko Ashi)
- 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 Goshi Ashi Dachi)
- 13) Gedan Shuto Uke (Uki Goshi Ashi Dachi)

KATA:

Nai-Han-Chi Shodan, Pinnan Shodan, Pinnan Yondan

CINTURE BLU

KIHON:

- 1) Chudan Choku Zuki (Sikko Dachi) (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 (Nekko Ashi)
- 9) Mawashi Geri Zenshin (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:



OIKKHO
ORGANIZZAZIONE ITALIANA KARATE-DO
KYUDOKAN HIGA-TE DI OKINAWA

Nai-Han-Chi Shodan - Pinnan Godan - Fukiu Gata Ni *e a scelta tra:*

Nai-Han-Chi Nidan - Nai-Han-Chi Sandan - Pinnan Yondan

SENZA IPPON KUMITE E MAKIWARA

CINTURE MARRONI

KIHON:

- 1) Chudan Choku Zuki (Sikko Dachi) (10)
- 2) Mae Geri (Zenkutsu Dachi)
- 3) Teisho Uke - Uraken - Choku Zuki (Naname Zenkutsu Dachi) (3 per lato)
- 4) Chudan Soto Uke-Mae Geri-Gyaku Zuki (Nekko Ashi 45°)
- 5) Chudan Shuto Shuto Uke-Mae Geri-Nukite (Nekko Ashi 45°)
- 6) Otoshi Uke-Koken Uchi-Gyaku Zuki (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) Partendo da Nekko Ashi, gamba sinistra davanti, posizione Kamae:
 - a) Yori Ashi anteriore 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) 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, Unsú

A scelta tra:

Nai-Han-Han-Chi Shodan - Fukiu Gata Ni - Pinnan Godan

2 e 3 strisce nere:

Nai-Han-Chi Sandan - Unsu - Jion *e a scelta tra:*



OIKKHO
ORGANIZZAZIONE ITALIANA KARATE-DO
KYUDOKAN HIGA-TE DI OKINAWA

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.

PROGRAMMA D'ESAME PER I CADETTI

CINTURE MARRONI

(13 anni che compiono 14 anni durante l'anno, 14 anni e 15 anni che NON compiono 16 anni durante l'anno)

KIHON:

- 1) Chudan Choku Zuki (Sikko Dachi) (10)
- 2) Soto Uke marumi (Sizen Dachi) (3 lenti per lato)
- 3) Teisho Uke - Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachi) (3 lento, 3 forte)
- 4) Mae Geri (Zenkutsu Dachi)
- 5) Teisho Uke - Uraken - Choku Zuki (Naname Zenkutsu Dachi) (3 per lato)
- 6) Chudan Soto Uke-Mae Geri-Gyaku Zuki (Nekko Ashi 45°)
- 7) Chudan Shuto Uke-Mae Geri-Nukite (Nekko Ashi 45°)
- 8) Otoshi Uke-Koken Uchi-Gyaku Zuki (Nekko Ashi 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) Partendo da Nekko Ashi, gamba sinistra davanti, posizione Kamae:
 - a) Yori Ashi anteriore 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) Partendo da Nekko Ashi, gamba destra in avanti (Idem punto 12)

KATAS:

2° Kyus e 2° Kyus temporaneo (Marrone o Marrone 1 striscia, nei casi in cui si è sempre esibito come ragazzo):

Nai-Han-Chi Nidan / Nai-Han-Chi Sandan / Scelta Unsu:

Nai-Han-Chi Shodan - Fukiu Gata Ni - Pinnan Godan.



OIKKHO

**ORGANIZZAZIONE ITALIANA KARATE-DO
KYUDOKAN HIGA-TE DI OKINAWA**

1° Kyus e 1° Kyus temporaneo

(Marrone 2 strisce o Marrone 3 strisce, nei casi in cui si è sempre esibito come ragazzo):

Nai-Han-Chi Sandan / Unsu / Scelta Jion:

Pinnan Yondan / Nai-Han-Chi Shodan / Nai-Han-Chi Nidan.

IPPON KUMITE (adulto blu):

1) ATTACCO: Jodan Oi Zuki (Zenkutsu Dachi)

DIFESA: Jodan Age Uke (Zenkutsu Dachi)

CONTROPIEDE: Kakete Uke - Shuto Uchi (Zenkutsu Dachi)

2) ATTACCO: Chudan Oi Zuki (Zenkutsu Dachi)

DIFESA: Chudan Uchi Uke (Sikko Dachi)

CONTROPIEDE: Kakete Uke - Jodan Shuto Uchi (Sikko Dachi)

3) ATTACCO: Gedan Oi Zuki (Zenkutsu Dachi) DIFESA: Gedan Ude Uke (Sikko Dachi)

CONTROPIEDE: Uraken - Yoko Empi (Sikko Dachi)

4) ATTACCO: Jodan Oi Zuki (Zenkutsu Dachi)

DIFESA: Jodan Shuto Uke (Zenkutsu Dachi 45°)

CONTROPIEDE: Kakete Uke - Chudan Mawashi Geri (Zenkutsu Dachi 45°)

NO MAKIWARA

PROGRAMMA D'ESAME PER I GIOVANI

CINTURE MARRONI

(15 anni che compiono 16 anni durante l'anno, 16 anni e 17 anni che non compiono 18 anni durante l'anno)

KIHON:

1) Chudan Choku Zuki (Sikko Dachi) (10)

2) Soto Uke marumi (Sizen Dachi) (3 lenti per lato)

3) Teisho Uke - Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachi) (3 lento, 3 forte)

4) Mae Geri (Zenkutsu Dachi)

5) Teisho Uke - Uraken - Choku Zuki (Naname Zenkutsu Dachi) (3 per lato)

6) Chudan Soto Uke-Mae Geri-Gyaku Zuki (Nekko Ashi 45°)

7) Chudan Shuto Uke-Mae Geri-Nukite (Nekko Ashi 45°)

8) Otoshi Uke-Koken Uchi-Gyaku Zuki (Nekko Ashi 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 Choku Zuki (Sikko Dachi)

11) Morote Gedan Ude Uke-Chudan Osae Uke-Kakete Uke-Gyaku zuki (Sikko Dachi, Sizen Dachi)

A.s.d. OIKKHO Organizzazione Italiana Karate-Do Kyudokan Higa Te di Okinawa

Via Rossi, 28 – 90147 Palermo - C.F. 97347240828 - P.IVA 07005750828 - Registro SPORT e SALUTE: n° 09000433

Cell. 3382540593 (Presidente) –asdoikkho@gmail.com



OIKKHO

ORGANIZZAZIONE ITALIANA KARATE-DO
KYUDOKAN HIGA-TE DI OKINAWA

12) Partendo da Nekko Ashi, gamba sinistra davanti, posizione Kamae:

- a) Yori Ashi anteriore 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) Partendo da Nekko Ashi, gamba destra in avanti (Idem punto 12)

KATAS:

2° Kyus e 2° Kyus temporaneo

Nai-Han-Chi Nidan, Nai-Han-Chi Sandan, Unsu *a scelta*:

Nai-Han-Han-Chi Shodan - Fukiugata Ni - Pinnan Godan

1° Kyus e 1° Kyus temporaneo

Nai-Han-Chi Sandan, Unsu, Jion *a Scelta*:

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)

CONTROPIEDE: Kakete Uke - Empi Uchi (Sikko Dachi)

2) **ATTACCO**: Chudan Oi Zuki (Zenkutsu Dachi)

DIFESA: Chudan Soto Uke (Nekko Ashi 45°)

CONTROPIEDE: Kakete Uke Maegeri-Gyaku Zuki (Nekko Ashi 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°)

CONTROPIEDE: Jodan Uraken (Zenkutsu Dachi 45°)

SENZA MAKIWARA

I 17enni che compiono 18 anni nel corso dell'anno saranno considerati 1° dan adulti.

IN TUTTI I CASI (CINTURA NERA BAMBINO, CADETTO 1° DAN, JUNIOR 1° DAN)

DEVONO RIVALEGGIARE CON IL 1° DAN ADULTO AL COMPIMENTO DEL 18° ANNO DI ETÀ O DEL 17° ANNO SE COMPIONO 18 ANNI NEL CORSO DELL'ANNO.

A.s.d. OIKKHO Organizzazione Italiana Karate-Do Kyudokan Higa Te di Okinawa

Via Rossi, 28 – 90147 Palermo - C.F. 97347240828 - P.IVA 07005750828 - Registro SPORT e SALUTE: n° 09000433

Cell. 3382540593 (Presidente) – asdoikkho@gmail.com



OIKKHO

**ORGANIZZAZIONE ITALIANA KARATE-DO
KYUDOKAN HIGA-TE DI OKINAWA**

GRADI PER ADULTI

10° Kyu: BIANCO

9° Kyu temporaneo: GIALLO / 9° Kyu: GIALLO

8° Kyu temporaneo: ARANCIONE / 8° Kyu: ARANCIONE

7° Kyu temporaneo: ARANCIONE / 7° Kyu: ARANCIONE

6° Kyu temporaneo: VERDE / 6° Kyu: VERDE

5° Kyu temporaneo: VERDE / 5° Kyu: VERDE

4° Kyu temporaneo: BLU / 4° Kyu: BLU

3° Kyu temporaneo: BLU / 3rd Kyu temporaneo: BLU

2° Kyu temporaneo: MARRONE / 2° Kyu: MARRONE

1° Kyu temporaneo: MARRONE / 1° Kyu: MARRONE

PROGRAMMA D'ESAME PER ADULTI

CINTURE BIANCHE

(10° KYU)

KIHON:

- 1) Chudan Choku Zuki (Sikko Dachi) (10)
- 2) Soto Uke marumi (Sizen Dachi) (3 lenti per lato)
- 3) Teisho Uke - Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachi) (3 lento, 3 forte)
- 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 Goshi Ashi Dachi)
- 16) Gedan Shuto Uke (Uki Goshi Ashi Dachi)

KATA:

Fukiugata Ichi

Pinnan Nidan

A.s.d. OIKKHO Organizzazione Italiana Karate-Do Kyudokan Higa Te di Okinawa

Via Rossi, 28 – 90147 Palermo - C.F. 97347240828 - P.IVA 07005750828 - Registro SPORT e SALUTE: n° 09000433

Cell. 3382540593 (Presidente) –asdoikkho@gmail.com



OIKKHO

**ORGANIZZAZIONE ITALIANA KARATE-DO
KYUDOKAN HIGA-TE DI OKINAWA**

CINTURE GIALLE

(9° KYU)

KIHON:

- 1) Chudan Choku Zuki (Sikko Dachi) (10)
- 2) Soto Uke marumi (Sizen Dachi) (3 lenti per lato)
- 3) Teisho Uke - Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachi) (3 lento, 3 forte)
- 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 Goshi Ashi Dachi)
- 16) Gedan Shuto Uke (Uki Goshi Ashi Dachi)

KATA:

Pinnan Nidan
Pinnan Shodan

CINTURA ARANCIONE

(8° e 7° KYU)

KIHON:

- 1) Chudan Choku Zuki (Sikko Dachi) (10)
- 2) Soto Uke marumi (Sizen Dachi) (3 lenti per lato)
- 3) Teisho Uke - Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachi) (3 lento, 3 forte)
- 4) Chudan Oi Zuki (2), Jodan Oi Zuki (2), Gedan Oi Zuki (2) (Sizen Dachi, Zenkutsu Dachi)
- 5) Chudan Gyaku Zuki (2), Jodan Gyaku Zuki (2), Gedan Gyaku Zuki (2) (Sizen Dachi, Zenkutsu Dachi)
- 6) Mae Geri (Zenkutsu Dachi)
- 7) Jodan Age Uke (Sizen Dachi)

A.s.d. OIKKHO Organizzazione Italiana Karate-Do Kyudokan Higa Te di Okinawa

Via Rossi, 28 – 90147 Palermo - C.F. 97347240828 - P.IVA 07005750828 - Registro SPORT e SALUTE: n° 09000433

Cell. 3382540593 (Presidente) – asdoikkho@gmail.com



OIKKHO

**ORGANIZZAZIONE ITALIANA KARATE-DO
KYUDOKAN HIGA-TE DI OKINAWA**

- 8) Chudan Uchi Uke (Zenkutsu Dachi)
- 9) Chudan Soto Uke (Zenkutsu Dachi)
- 10) Gedan Barai (Zenkutsu Dachi)
- 11) Chudan Shuto Uke (Uki Goshi Ashi Dachi)
- 12) Gedan Shuto Uke (Uki Goshi Ashi Dachi)
- 13) Chudan Uchi Uke Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachi)
- 14) Chudan Soto Uke Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachi)
- 15) Mae Geri Zenshin (Nekko Ashi)
- 16) Uraken (Sikko Dachi)

KATA:

Pinnan Shodan

Pinnan Sandan

CINTURA VERDE

(6° e 5° KYU)

KIHON:

- 1) Chudan Choku Zuki (Sikko Dachi) (10)
- 2) Soto Uke marumi (Sizen Dachi) (3 lenti per lato)
- 3) Teisho Uke - Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachi) (3 lento, 3 forte)
- 4) Mae Geri Zenshin (Nekko Ashi)
- 5) Mawashi Geri Zenshin (Nekko Ashi)
- 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 Goshi Ashi Dachi)
- 14) Gedan Shuto Uke (Uki Goshi Ashi Dachi)

KATA:

Nai-Han-Chi Shodan

Pinnan Shodan

Pinnan Yondan

A.s.d. OIKKHO Organizzazione Italiana Karate-Do Kyudokan Higa Te di Okinawa

Via Rossi, 28 – 90147 Palermo - C.F. 97347240828 - P.IVA 07005750828 - Registro SPORT e SALUTE: n° 09000433

Cell. 3382540593 (Presidente) –asdoikkho@gmail.com



OIKKHO

**ORGANIZZAZIONE ITALIANA KARATE-DO
KYUDOKAN HIGA-TE DI OKINAWA**

CINTURE BLU

(4° e 3° KYU)

KIHON:

- 1) Chudan Choku Zuki (Sikko Dachi) (10)
- 2) Soto Uke marumi (Sizen Dachi) (3 lenti per lato)
- 3) Teisho Uke - Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachi) (3 lento, 3 duro)
- 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 (Nekko Ashi)
- 11) Mawashi Geri Zenshin (Nekko Ashi)
- 12) Yoko Geri (Sikko Dachi)
- 13) Jodan Shuto Uchi (Zenkutsu Dachi)
- 14) Jodan Haito Uchi (Zenkutsu Dachi)
- 15) Chudan Renzuki (Sikko Dachi)

KATA:

Nai-Han-Chi Shodan / Pinnan Godan / Fukiu Gata Ni *a scelta tra:*

Nai-Han-Chi Nidan / Nai-Han-Chi Sandan / Pinnan Yondan.

IPPON KUMITE:

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

MAKIWARA



OIKKHO

**ORGANIZZAZIONE ITALIANA KARATE-DO
KYUDOKAN HIGA-TE DI OKINAWA**

CINTURA MARRONE (2° e 1° KYU)

KIHON:

- 1) Chudan Choku Zuki (Sikko Dachi) (10)
- 2) Soto Uke marumi ((Sizen Dachi) (3 lenti per lato)
- 3) Teisho Uke - Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachi) (3 lento, 3 forte)
- 4) Mae Geri (Zenkutsu Dachi)
- 5) Teisho Uke - Uraken - Choku Zuki (Naname Zenkutsu Dachi) (3 per lato)
- 6) Chudan Soto Uke-Mae Geri-Gyaku Zuki (Nekko Ashi 45°)
- 7) Chudan Shuto Uke-Mae Geri-Nukite (Nekko Ashi 45°)
- 8) Otoshi Uke-Koken Uchi-Gyaku Zuki (Nekko Ashi 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) Partendo da Nekko Ashi, gamba sinistra davanti, posizione Kamae:
 - a) Yori Ashi anteriore 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) Partendo da Nekko Ashi, gamba destra in avanti (Idem punto 12)

KATA: 2° KYU TEMP. e 2° KYU

Nai-Han-Chi Nidan, Nai-Han-Chin Sandan, Unsu A scelta:
Nai-Han-Chi Shodan / Fukiu Gata Ni / Pinnan Godan

KATA: 1° KYU TEMP. e 1° KYU

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)
CONTROPIEDE: Kakete Uke - Empi Uchi (Sikko Dachi)
- 2) **ATTACCO:** Chudan Oi Zuki (Zenkutsu Dachi)
DIFESA: Chudan Soto Uke (Nekko Ashi 45°)
CONTROPIEDE: Kakete Uke Maegeri-Gyaku Zuki (Nekko Ashi 45°)
- 3) **ATTACCO:** Gedan Oi Zuki (Zenkutsu Dachi)



OIKKHO

ORGANIZZAZIONE ITALIANA KARATE-DO
KYUDOKAN HIGA-TE DI OKINAWA

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°)

CONTROPIEDE: Jodan Uraken (Zenkutsu Dachi 45°)

SAMBON KUMITE:

1) **ATTACCHI**: Jodan Oi Zuki-Chudan Oi Zuki-Gedan Oi Zuki (Zenkutsu Dachi)

DIFESE: Jodan Age Uke-Chudan Uchi Uke-Gedan Barai (Zenkutsu Dachi)

CONTROPIEDE: Chudan Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachi)

2) **ATTACCHI**: Jodan Oi Zuki-Chudan Oi Zuki-Gedan Oi Zuki (Zenkutsu Dachi)

DIFESE: Jodan Uchi Uke-Chudan Uchi Uke-Gedan Ude Uke (Sikko Dachi)

CONTROPIEDE: Kakete Uke-Jodan Shuto Uchi (Sikko Dachi)

3) **ATTACCHI**: Jodan Oi Zuki-Chudan Oi Zuki-Gedan Oi Zuki (Zenkutsu Dachi)

DIFESE: Jodan Soto Uke-Chudan Soto Barai-Gedan Soto Barai (Sikko Dachi)

CONTROPIEDE: Osae Uke-Uraken (Zenkutsu Dachi)

4) **ATTACCHI**: Gedan Oi Zuki-Chudan Oi Zuki-Jodan Oi Zuki (Zenkutsu Dachi)

DIFESE: Gedan Shuto Uke-Chudan Osae Uke-Jodan Age Uke (Zenkutsu Dachi)

CONTROPIEDE: Kakete Uke-Mawashi Zuki (Zenkutsu Dachi)

MAKIWARA

PROGRAMMA D'ESAME PER I DANI (dal 1° al 5° anno)

KIHON:

1) Chudan Choku Zuki (Sikko Dachi) (10)

2) Soto Uke marumi (Sizen Dachi) (3 lenti per lato)

3) Teisho Uke - Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachi) (3 lento, 3 forte)

4) Mae Geri (Zenkutsu Dachi)

5) Teisho Uke - Uraken - Choku Zuki (Naname Zenkutsu Dachi) (3 per lato)

6) Chudan Soto Uke-Mae Geri-Gyaku Zuki (Nekko Ashi 45°)

7) Chudan Shuto Uke-Mae Geri-Nukite (Nekko Ashi 45°)

8) Otoshi Uke-Koken Uchi-Gyaku Zuki (Nekko Ashi 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 Choku Zuki (Sikko Dachi)

11) Morote Gedan Ude Uke-Chudan Osae Uke-Kakete Uke-Gyaku zuki (Sikko Dachi, Sizen Dachi)

12) Partendo da Nekko Ashi, gamba sinistra davanti, posizione Kamae:

a) Yori Ashi anteriore 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

A.s.d. OIKKHO Organizzazione Italiana Karate-Do Kyudokan Higa Te di Okinawa

Via Rossi, 28 – 90147 Palermo - C.F. 97347240828 - P.IVA 07005750828 - Registro SPORT e SALUTE: n° 09000433

Cell. 3382540593 (Presidente) – asdoikkho@gmail.com



OIKKHO
ORGANIZZAZIONE ITALIANA KARATE-DO
KYUDOKAN HIGA-TE DI OKINAWA

- f) Yori Ashi indietro Chudan Osae Uke-Gyaku Zuki
13) Partendo da Nekko Ashi, gamba destra in avanti (Idem punto 12)

KATA dal 1° al 2° DAN

Jion / Jitte / Passai Sho

a scelta:

Naihanchi Nidan / Naihanchi Sandan / Unsu

KATA dal 2° al 3° DAN

Passai Sho / Kushanku Sho / Passai Dai:

a scelta:

Unsu / Jion / Jitte

KATA dal 3° al 4° DAN

Passai Dai / Kushanku Dai / Chinti

a scelta:

Jitte / Passai Sho / Kushanku Sho

KATA dal 4° al 5° DAN

Chinti / Seisan / Sochin

a scelta:

Kushanku Sho / Passai Dai / Kushanku Dai

KATA 5° al 6° DAN

Sochin / Chinto / Gojushiho

a scelta:

Kushanku Dai / Seisan / Chinti

IPPON KUMITE:

1) **ATTACCO:** Jodan Oi Zuki (Sizen Dachi)

DIFESA: Jodan Age Uke (Sizen Dachi)

CONTROPIEDE: Kakete Uke - Empi Uchi (Sikko Dachi)

2) **ATTACCO:** Chudan Oi Zuki (Zenkutsu Dachi)

DIFESA: Chudan Soto Uke (Nekko Ashi 45°)

CONTROPIEDE: Kakete Uke Maegeri-Gyaku Zuki (Nekko Ashi 45°)

3) **ATTACCO:** Gedan Oi Zuki (Zenkutsu Dachi)

DIFESA: Gedan Soto Barai (Zenkutsu Dachi) **CONTROPIEDE:** Mae Geri (Zenkutsu Dachi)



OIKKHO

ORGANIZZAZIONE ITALIANA KARATE-DO
KYUDOKAN HIGA-TE DI OKINAWA

4) **ATTACCO:** Mae Geri (Zenkutsu Dachi)

DIFESA: Gedan Soto Barai-Osae Uke (Zenkutsu Dachi 45°)

CONTROPIEDE: Jodan Uraken (Zenkutsu Dachi 45°)

SAMBON KUMITE:

1) **ATTACCHI:** Jodan Oi Zuki-Chudan Oi Zuki-Gedan Oi Zuki (Zenkutsu Dachi)

DIFESE: Jodan Age Uke-Chudan Uchi Uke-Gedan Barai (Zenkutsu Dachi)

CONTROPIEDE: Chudan Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachi)

2) **ATTACCHI:** Jodan Oi Zuki-Chudan Oi Zuki-Gedan Oi Zuki (Zenkutsu Dachi)

DIFESE: Jodan Uchi Uke-Chudan Uchi Uke-Gedan Ude Uke (Sikko Dachi)

CONTROPIEDE: Kakete Uke-Jodan Shuto Uchi (Sikko Dachi)

3) **ATTACCHI:** Jodan Oi Zuki-Chudan Oi Zuki-Gedan Oi Zuki (Zenkutsu Dachi)

DIFESE: Jodan Soto Uke-Chudan Soto Barai-Gedan Soto Barai (Sikko Dachi)

CONTROPIEDE: Osae Uke-Uraken (Zenkutsu Dachi)

4) **ATTACCHI:** Gedan Oi Zuki-Chudan Oi Zuki-Jodan Oi Zuki (Zenkutsu Dachi)

DIFESE: Gedan Shuto Uke-Chudan Osae Uke-Jodan Age Uke (Zenkutsu Dachi)

CONTROPIEDE: Kakete Uke-Mawashi Zuki (Zenkutsu Dachi)

MAKIWARA

IN TUTTI I KIHON DI TUTTI I GRADI SE IL NUMERO NON VIENE INDICATO TRA PARENTESI, IL NUMERO DI RIPETIZIONI SONO 5