



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI DAN

DAL 1° AL 3° DAN

SETTORE KARATE CSEN MILANO





PROGRAMMA 1° DAN

Requisiti minimi: almeno 1 anno di permanenza come cintura marrone 1° Kyu

KIHON

Tutte le combinazioni vanno ripetute due volte.

Partenza: HIDARI ZENKUTSU DACHI KAMAE TE

1. (sul posto) KIZAMI TSUKI – (avanzando ZENKUTSU DACHI) combinazione JODAN OI TSUKI + GYAKU TSUKI
2. (indietreggiando 1 passo ZENKUTSU DACHI) AGE UKE – (sul posto) combinazione OTOSHI URAKEN UCHI + GYAKU TSUKI
3. (avanzando ZENKUTSU DACHI) MAEGERI – (sul posto) combinazione JUNTUKI + GYAKU TSUKI
4. (indietreggiando 1 passo, ZENKUTSU DACHI) SOTO UKE – (transizione sul posto, passare in KIBA DACHI) YOKO EMPI + (transizione sul posto, tornare a ZENKUTSU DACHI) GYAKU TSUKI
5. (avanzando YORI ASHI ZENKUTSU DACHI) KIZAMI TSUKI – (avanzando ZENKUTSU DACHI) combinazione MAWASHI GERI + GYAKU TSUKI
6. (indietreggiando 1 passo, ZENKUTSU DACHI) combinazione UCHI UKE + KIZAMI TSUKI + GYAKU TSUKI
7. (avanzando, ZENKUTSU DACHI) YOKO GERI – (sul posto) GYAKU TSUKI – (avanzando TSUGI ASHI) KIZAMI TSUKI
8. (indietreggiando 1 passo, ZENKUTSU DACHI) GEDANBARAI – (sul posto) combinazione GYAKU TSUKI + URAKEN UCHI
9. (avanzando, ZENKUTSU DACHI) USHIRO GERI – (sul posto) combinazione URAKEN UCHI + GYAKU TSUKI
10. (indietreggiando 1 passo, KOKUTSU DACHI) SHUTO UKE – (transizione sul posto, passare a ZENKUTSU DACHI) combinazione NUKITE + JODAN SHUTO UCHI + GYAKU SHUTO UCHI
11. YAME

SHIHO UKE

Esecuzione di n° 4 parate, a scelta del candidato, verso 4 direzioni differenti. Dachi a scelta libera.

KATA

Uno a scelta del Candidato tra: BASSAI DAI – JION – KANKU DAI – TEKKI SHODAN

(A richiesta della Commissione d'Esame: UNO TRA I 5 KATA SHITEI (Heian))

BUNKAI KATA

Applicazione di una combinazione del Kata scelto dal Candidato.

KUMITE

JIYU IPPON KUMITE

JIYU KUMITE



PROGRAMMA 2° DAN

Requisiti minimi: almeno due anni di permanenza come cintura Nera 1° Dan

KIHON

Partenza: HIDARI ZENKUTSU DACHI KAMAE TE

1.
 - a. (avanzando YORI ASHI ZENKUTSU DACHI) KIZAMI TSUKI – (sul posto) GYAKU TSUKI – (avanzando ZENKUTSU DACHI) MAE GERI
 - b. (indietreggiando 1 passo ZENKUTSU DACHI) AGE UKE – (sul posto) combinazione KIZAMI MAEGERI + URAKEN UCHI + GYAKU TSUKI
2.
 - a. (avanzando TSUGI ASHI ZENKUTSU DACHI) combinazione URAKEN UCHI + MAWASHI GERI
 - b. (indietreggiando 1 passo, ZENKUTSU DACHI) SOTO UKE – (sul posto) combinazione MAEASHI MAWASHI GERI + GYAKU TSUKI – (avanzando YORI ASHI) KIZAMI TSUKI
3.
 - a. (avanzando ZANKUTSU DACHI) combinazione OI TSUKI + GYAKU TSUKI – (avanzando ZENKUTSU DACHI) YOKO GERI
 - b. (indietreggiando 1 passo ZENKUTSU DACHI) UCHI UKE – (sul posto) combinazione MAEASHI YOKOGERI + GYAKU TSUKI + URAKEN UCHI
4.
 - a. (avanzando TSUGHI ASHI ZENKUTSU DACHI) combinazione GYAKU TSUKI + USHIRO GERI
 - b. (indietreggiando 1 passo, ZENKUTSU DACHI) GEDAN BARAI – (sul posto) combinazione MAEASHI URAMAWASHI GERI + GYAKU TSUKI
5. YAME

SHIHO UKE KIME

Esecuzione di n° 4 parate, a scelta del candidato, con contrattacco di TSUKI verso 4 direzioni differenti. Dachi a scelta libera.

KATA

Uno a scelta del Candidato tra: ENPI – HANGETSU – JI'IN – JITTE

(A richiesta della Commissione d'Esame: qualsiasi Kata del programma fino a 1° Dan)

BUNKAI KATA

Applicazione di 2 combinazioni del Kata scelto dal Candidato.

KUMITE

JYU KUMITE

Applicazione di una tecnica preferita (TOKUI WAZA)



PROGRAMMA 3° DAN

Requisiti minimi: almeno tre anni di permanenza come cintura Nera 2° Dan

KIHON

Partenza: ZENKUTSU DACHI TOKUI KAMAE TE

1.
 - a. (avanzando ZENKUTSU DACHI) OIKOMI NIDAN TSUKI
 - b. (indietreggiando 1 passo ZENKUTSU DACHI) TATE SHUTO UKE
 - c. (avanzando ZENKUTSU DACHI) MAE GERI – (avanzando TSUGI ASHI ZENKUTSU DACHI) GYAKUTSUKI
 - d. Ritorno in KAMAE TE
2.
 - a. (avanzando YORI ASHI ZENKUTSU DACHI) combinazione URAKEN UCHI + GYAKU TSUKI – (avanzando TSUGI ASHI ZENKUTSU DACHI) MAEASHI MAWASHI GERI
 - b. (indietreggiando 1 passo, ZENKUTSU DACHI) combinazione SOTO UKE + KIZAMI GEDAN BARAI
 - c. (avanzando ZENKUTSU DACHI) combinazione USHIRO GERI + URAKEN UCHI
 - d. Ritorno in KAMAE TE
3.
 - a. (avanzando YORI ASHI ZENKUTSU DACHI) combinazione KIZAMI TSUKI + OI URAMAWASHI GERI
 - b. (indietreggiando 1 passo ZENKUTSU DACHI) combinazione GEDAN BARAI + KIZAMI UCHI UKE + MAEASHI MAE GERI
 - c. (avanzando ZENKUTSU DACHI) YOKO GERI
 - d. (indietreggiando 1 passo, ZENKUTSU DACHI) combinazione HARAE UKE + GYAKUTSUKI
4. YAME

SHIHO UKE KIME GERI

Esecuzione verso 4 direzioni differenti: TECNICA DI PARATA + CONTRATTACCO DI TSUKI O UCHI + ATTACCO DI GERI. Dachi a scelta libera.

KATA

Uno a scelta del Candidato tra: BASSAI SHO – KANKU SHO – GANKAKU – TEKKI NIDAN

(A richiesta della Commissione d'Esame: qualsiasi Kata del programma fino a 2° Dan)

BUNKAI KATA

Applicazione di 3 combinazioni del Kata scelto dal Candidato.

KUMITE

JIYU KUMITE

Applicazione di 2 tecniche preferita (TOKUI WAZA)