



FIKTA

FEDERAZIONE ITALIANA KARATE TRADIZIONALE E DISCIPLINE AFFINI

Regolamento tecnico organizzativo Tabella D

PROGRAMMI TECNICI FEDERALI PER IL CONSEGUIMENTO DEI GRADI





PROGRAMMI TECNICI FEDERALI PER IL CONSEGUIMENTO DEI GRADI

**KIHON DA VERDE A BLU
DA VERDE 3 KYU A BLU 2 KYU
PERMANENZA 6 MESI**

1: KIHON

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 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 (KOKUTSUDACHI) | (5 PASSI INDIETRO) |
| 7) MAEGERI | (5 PASSI AVANTI) |
| 8) MAWASHIGERI | (5 PASSI AVANTI) |
| 9) MAEGERI - MAWASHIGERI | (CAMBIANDO GAMBA) |
| 10) YOKOGERI KEAGE | (con spostamenti laterali in Kibadachi) |
| 11) YOKOGERI KEKOMI | (con spostamenti laterali in Kibadachi) |
| 12) USHIROGERI GYAKUZUKI | |

2: KATA HEIAN (4-5) YODAN GODAN

3: KUMITE JIU IPPON KUMITE (JODAN CHUDAN MAEGERI MAWASHIGERI)