



**ISKF**  
**ITALY**

国際松涛館空手連盟

## **PROGRAMMA D'ESAME PER DAN**

VERSIONE APPROVATA GENNAIO 2015

# SHODAN

Il candidato deve poter esprimere compiutamente **Forma, Kime e Velocità** durante l'esecuzione dell'esame

## KIHON

Avanti:	<i>Zenkutsudachi</i>	<b>Sanbontsuki</b>
Indietro:	<i>Zenkutsudachi</i> <i>Zenkutsudachi</i>	<b>Jodan Ageuke +</b> <b>Gyakutsuki</b>
Avanti:	<i>Zenkutsudachi</i> <i>Kibadachi</i> <i>Kibadachi</i>	<b>Chudan Soto Uke +</b> <b>Empi Uchi +</b> <b>Uraken Uchi</b>
Indietro:	<i>Kokutsudachi</i> <i>Kokutsudachi</i> <i>Kokutsudachi</i>	<b>Shuto Uke +</b> <b>Maeashi Geri +</b> <b>Gyakutsuki</b>

## KICKING

Avanti:	<i>Zenkutsudachi</i> <i>Zenkutsudachi</i>	(gamba anteriore) <b>Chudan Maegeri+</b> (passo avanti) <b>Jodan Maegeri</b>
Girare:	<i>Mawatte</i>	
Avanti:	<i>Zenkutsudachi</i> <i>Zenkutsudachi</i>	(gamba anteriore) <b>Chudan Mawashigeri +</b> (passo avanti) <b>Jodan Mawashigeri</b>
Avanti:	<i>Kibadachi</i>	<b>Yokogeri Keage</b>
Girare:	<i>Mawatte</i>	
Avanti:	<i>Kibadachi</i>	<b>Yokogeri Kekomi</b>
Sospensione:	<i>Zenkutsudachi</i> (sinistro e destro)	<b>Maegeri + Yokogeri</b>
Bersaglio:	<b>Gyakutsuki</b> (da guardia libera con bersaglio in movimento)	

## KATA

Il Candidato può scegliere un kata tra:

**Bassai Dai**  
**Kanku Dai**  
**Jion**  
**Empi**

L'Esaminatore scieglierà un kata tra:

**Heian Nidan**  
**Heian Sandan**  
**Heian Yondan**  
**Heian Godan**  
**Tekki Shodan**

**KUMITE**     **Jiyu Kumite**  
(con controllo)

## SELF DEFENCE

Opzione al posto di KUMITE per il Candidato over 45 anni.

# NIDAN

Il candidato deve poter esprimere compiutamente **Forma, Kime e Velocità e Capacità di Applicazione** durante l'esecuzione dell'esame

## KIHON

Scivolamento: *Zenkutsudachi* **Jodan Kizami Tsuki**  
Avanti: *Zenkutsudachi* **Sanbontsuki**

Scivolamento: *Zenkutsudachi* **Jodan Kizami Tsuki**  
Indietro: *Zenkutsudachi* **Chudan Soto Uke +**  
*Zenkutsudachi* (stesso braccio) **Jodan Kizami Tsuki +**  
*Zenkutsudachi* **Gyakutsuki**

Avanti: *Zenkutsudachi* **Chudan Soto Uke +**  
*Kibadachi* **Empi Uchi +**  
*Kibadachi* **Uraken Uchi**  
*Zenkutsudachi* **Gyakutsuki**  
Indietro: *Kokutsudachi* **Shuto Uke +**  
*Kokutsudachi* **Maeashi Geri +**  
*Kokutsudachi* **Gyakutsuki**

Scivolamento: *Zenkutsudachi* **Jodan Kizami Tsuki**  
Indietro: *Zenkutsudachi* **Jodan Age Uke +**  
Avanti: *Zenkutsudachi* **Chudan Mawashigeri + Uraken**  
*Zenkutsudachi* (passo avanti) **Chudan Oitsuki**

## KICKING

Avanti: *Zenkutsudachi* (gamba anteriore) **Chudan Maegeri+**  
*Zenkutsudachi* (passo avanti) **Chudan/Jodan Maegeri**

Avanti: *Kibadachi* **Yokogeri Keage**  
Sul posto: *Mawatte* (cambio gamba)  
Avanti: *Kibadachi* **Yokogeri Kekomi**

Sospensione: *Zenkutsudachi* **Maegeri + Yokogeri + Ushirogeri**  
(sinistro e destro)

## KATA

Il Candidato esegue il:  
**Tokui Kata**

L'Esaminatore scieglierà un kata tra i 15 restanti

**KUMITE** **Jiyu Kumite**  
(con controllo)

## SELF DEFENCE

Opzione al posto di KUMITE per il Candidato over 45 anni.

## SANDAN

Il candidato deve poter esprimere compiutamente **Forma, Kime e Velocità e Capacità di Applicazione, Capacità di Combinazione e Ritmo d'Esecuzione** durante l'esecuzione dell'esame

### KIHON

Scivolamento: <i>Zenkutsudachi</i>	<b>Jodan Kizami Tsuki</b>
Avanti: <i>Zenkutsudachi</i>	<b>Sanbontsuki</b>
Scivolamento: <i>Zenkutsudachi</i>	<b>Jodan Kizami Tsuki</b>
Indietro: <i>Zenkutsudachi</i>	<b>Chudan Soto Uke +</b>
<i>Zenkutsudachi</i>	(stesso braccio) <b>Jodan Kizami Tsuki +</b>
<i>Zenkutsudachi</i>	<b>Gyakutsuki</b>
Avanti: <i>Zenkutsudachi</i>	<b>Chudan Soto Uke +</b>
<i>Kibadachi</i>	<b>Empi Uchi +</b>
<i>Kibadachi</i>	<b>Uraken Uchi</b>
<i>Zenkutsudachi</i>	<b>Gyakutsuki</b>
Indietro: <i>Kokutsudachi</i>	<b>Shuto Uke +</b>
<i>Kokutsudachi</i>	<b>Maeashi Geri +</b>
<i>Kokutsudachi</i>	<b>Gyakutsuki</b>
Avanti: <i>Zenkutsudachi</i> (passo avanti piede destro)	<b>Hidari Chokutsuki +</b>
(contemporaneamente) <i>Zenkutsudachi</i>	<b>Hidari Chudan Mawashigeri +</b>
	<b>Gyakutsuki</b>

### KICKING

Avanti: <i>Kibadachi</i>	<b>Yokogeri Keage</b>
Sul posto: <i>Mawatte</i> (cambio gamba)	
Avanti: <i>Kibadachi</i>	<b>Yokogeri Kekomi</b>
Indietro: <i>Kibadachi</i>	<b>Yokogeri Keage</b>
Sul posto: <i>Mawatte</i> (cambio gamba)	
Indietro: <i>Kibadachi</i>	<b>Yokogeri Kekomi</b>
Sospensione: <i>Zenkutsudachi</i>	<b>Maegeri + Yokogeri Keage + Ushirogeri</b>
Sospensione: <i>Zenkutsudachi</i>	<b>Maegeri + Yokogeri Kekomi + Ushirogeri</b>

### KATA

Il Candidato esegue il:  
**Tokui Kata**

L'Esaminatore scieglierà un kata tra i 15 restanti

**KUMITE** **Jiyu Kumite**  
(con controllo)

### SELF DEFENCE

Opzione al posto di KUMITE per il Candidato over 45 anni.

## YONDAN

### KIHON

L'Esaminatore sceglie 3 o 4 combinazioni dal programma per Sandan.

### KATA

Il Candidato esegue il: **Tokui Kata**

L'Esaminatore scieglierà un kata tra i 15 restanti

**KUMITE** **Jiyu Kumite**  
(con controllo)

### SELF DEFENCE

Opzione al posto di KUMITE per il Candidato over 45 anni.