



WORLD

空手道



KANKUDAI HONBU DOJO
WORLD KYOKUSHIN-KAI
KARATE ORGANIZATION

PROGRAMMA TECNICO
KYOKUSHIN ITALIA

A CURA DI
SHIHAN EMILIO BEVILACQUA
WKKO EUROPE PRESIDENT

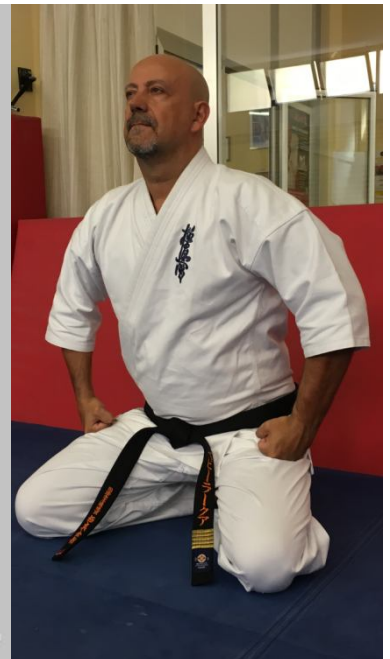




WORLD KYOKUSHINKAI SEISHIN KAIKAN
WORLD KYOKUSHIN-KAI KARATE ORGANIZATION
WKKO Europe President - Shihan Emilio Bevilacqua



	CINTURE Kyokushin Kai
BIANCA	
ARANCIO	10 Kyu
ARANCIO +	9 Kyu
BLU	8 Kyu
BLU +	7 Kyu
GIALLA	6 Kyu
GIALLA +	5 Kyu
VERDE	4 Kyu
VERDE +	3 Kyu
MARRONE	2 Kyu
MARRONE +	1 Kyu
NERA	1 DAN



DOPO LA CINTURA NERA INIZIA IL VERO PERCORSO ..



10°KYU / 9°KYU ORANGE

Training 8 mesi

Dachi Yoi , Heisoku , Musubi dachi , Heiko Dachi , Hachiji dachi
Sanchin dachi - Zenkutsu dachi - Kiba dachi - Kokutsu dachi

Seiken Jodan (tsuki) , Chudan (tsuki)
Shita (tsuki) - Kagi (tsuki)
Morote tsuki

Uchi Hiji Uchi

Uke Jodan Uke - Soto Uke - Uchi Uke - Gedan Barai

Geri Hiza Geri - Mae Geri Chudan e Jodan
Mae Keage - Uchi Geri - Soto Geri – Kin geri

Kata 1. Taikyoku sono ICHI
2. Taikyoku sono NI
3. Taikyoku sono SAN
4. PINAN SONO ICHI

Potenziamento

Adulti 25 Flessioni - 50 Addominali - 25 Squat - Cariola 2 vasche - Dorsali sbarra (2 serie)
Bambini 10 Flessioni - 15 Addominali - 10 Squat

Makiwara 20 Gyaku tsuki (migi , hidari)

Tameshiwari 1 TAVOLETTA

Kumite 2 KUMITE da 1 minuto

Teoria SIGNIFICATO della parola "KARATE"
SIGNIFICATO della parola "KYOKUSHIN-KAI"
II NOME del fondatore del KYOKUSHINKAI



8°KYU BLUE

Training 4 mesi

Dachi	Hanmi dachi - Shiko dachi - Fudo dachi
Uraken	Shomen uchi - Sayu uchi - Hizo uchi - Oroshi uchi
Seiken	Mawashi uchi - Agouchi - Tate tsuki (jodan, chudan)
Uke	Chudan Barai - Morote Uke - Shuto uke
Geri	Kansetsu Geri - Yoko Geri - Jodan Mawashi Chudan mawashi - Gedan mawashi – Shuko geri
Waza Kihon	<i>dachi tsuki uke geri hiji hiza nukite shuto shotei gedan-geri Ido-geiko Renraku Sabaki Baggu Kyori Sukimu Kappuru</i>
Kata	5. SOKUGI sono ICHI 6. SOKUGI sono NI 7. SOKUGI sono SAN

Potenziamento

<u>Adulti</u>	40 Flessioni - 60 Addominali - 40 Squat - Cariola 2 vasche +2 - Dorsali sbarra (3 serie)
<u>Bambini</u>	15 Flessioni - 25 Addominali - 15 Squat - Cariola 1 giro

Makiwara 30 Gyaku tsuki (migi, hidari)

Tameshiwari 2 TAVOLETTE
1 TAVOLETTA IN 2 DIREZIONI

Kumite 4 KUMITE da 1 minuto

Teoria SIGNIFICATO DI "DOJO"

Gli 11 PRINCIPI dell'Honbu Dojo

- RISPETTO
- DISCIPLINA
- DEDIZIONE
- (ICP) IMPEGNO
- COSTANZA
- PERSEVERANZA
- (4 stelle) METODO = Tecnica = Movimento
EQUILIBRIO = Baricentro = Stabilità
FORZA = Impatto = Energia tangibile
IL " KI " = Energia interiore = Forza vitale
- ONORE



7°KYU BLUE Level +

Training 4 mesi

Dachi	Neko-ashi dachi - Tsuruashi dachi
Seiken	oi-tsuki , gyaku tsuki (jodan, chudan)
Tetsui	komi kami , mae uchi, oroshi uchi , yoko uchi
Uke	Osae uke – Mawashi uke
Geri	Fumikomi - Mawashi oroshi – Kakato oroshi
Renraku	<i>NIDAN – SANDAN</i>
Waza Kihon	<i>dachi tsuki uke geri hiji hiza nukite shuto shotei gedan-geri Ido-geiko Renraku Sabaki Baggu Kyori Sukimu Kappuru</i>

Kata 8. PINAN SONO NI

Bunkai SHODAN

Potenziamento

Adulti 50 Flessioni - 60 Addominali - 40 Squat - Cariola 2 vasche +2 - Dorsali sbarra (3 serie)
Bambini 15 Flessioni -25 Addominali -15 Squat - Cariola 1 giro

Makiwara 30 Shita tsuki (migi , hidari)
30 Tetsui yokouchi (migi , hidari)

Tameshiwari 2 TAVOLETTE
1 TAVOLETTA IN 2 DIREZIONI

Kumite 5 KUMITE da 1 minuto

Teoria ORIGINI DEL KARATE
SIGNIFICATO DI "OSU"

Le 7 virtù del BUSHIDO

- ONORE
- RISPETTO
- LEALTA'
- CORAGGIO
- INTEGRITA'
- ONESTA'
- COMPASSIONE



6°KYU YELLOW

Training 4 mesi

Dachi	Kake dachi
Seiken	Hara Tsuki
Shuto	Shuto Ganmen Uchi , Shuto Sakotsu Uchikomi, Shuto Sakotsu Uchioroshi, Shuto Hizo Uchi , Shuto Uchi Uchi
Uchi	Ushiro Hiji – Tate Hiji
Nukite	Ippon nukite - Nihon Nukite - Yon Nukite
Uke	Enkei Gyaku Tsuki
Geri	Ushiro Geri - Ushiro Mawashi – Ura mawashi
Renraku	<i>YONDAN (tecnica SHIGERU)</i>
Waza Kihon	<i>dachi tsuki uke geri hiji hiza nukite shuto shotei gedan-geri Ido-geiko Renraku Sabaki Baggu Kyori Sukimu Kappuru</i>

Kata 9. PINAN SONO SAN

Potenziamento

Adulti 80 Flessioni - 80 Addominali - 50 Squat - Cariola 2 vasche +3 - Dorsali sbarra (4 serie)
Bambini 20 Flessioni - 30 Addominali - 20 Squat - Cariola 2 giri

Makiwara	30 HIZO WAZA (migi , hidari) 30 MAE GERI (migi , hidari)
Tameshiwari	2 TAVOLETTE 1 TAVOLETTA IN 3 DIREZIONI
Kumite	6 KUMITE da 1 minuto
Teoria	ORIGINI DEL KYOKUSHIN SIGNIFICATO DI KAIKAN SIGNIFICATO DEL SIMBOLO "KANKU" SPIEGAZIONE DEL SIMBOLO "KANKU"



5° KYU YELLOW Level +

Training 4 mesi

- Dachi** Moroashi dachi - Hiza dachi
- Hiraku** Shotei uchi – Teisho – Haito uchi
- Uchi** Oroshi Hiji – Yoko Hiji
- Uke** Juji uke (jodan , gedan) – Hiji uke – Shotei uke (jodan, chudan)
- Geri** Nidan geri – tobi ushiro geri
- Renraku** ***GODAN (tecnica SATO)***
- Waza** ***dachi tsuki uke geri hiji hiza nukite shuto shotei gedan-geri***
Kihon ***Ido-geiko Renraku Sabaki Baggu Kyori Sukimu Kappuru***
- Kata** **10. SANCHIN**
- Bunkai** **NIDAN**
- Potenziamento**
- Adulti 80 Flessioni - 80 Addominali - 50 Squat - Cariola 2 vasche +3 - Dorsali sbarra (4 serie)
- Bambini 20 Flessioni - 30 Addominali - 20 Squat; Cariola 2 giri
- Makiwara** 30 SHUTO WAZA (migi , hidari)
30 SHOTEI WAZA (migi , hidari)
- Tameshiwari** 2 TAVOLETTE
1 TAVOLETTA IN 3 DIREZIONI
- Kumite** 7 KUMITE da 1 minuto
- Teoria** LE PARTI DEL PIEDE IN GIAPPONESE (ASHIMOTO)
LE CATEGORIE DEI COLPI PRINCIPALI (UCHI)
SIGNIFICATO DI “OSU NO-SEISHIN”



4°KYU GREEN

Training 5 mesi

Hiraku Washide - Koken - Haishu

Seiken Yama tsuki

Uke Koken uke

Geri *in heiko dachi :*
mae geri, yoko geri, ushiro geri, gedan mawashi, mawashi jodan

Waza *dachi tsuki uke geri hiji hiza nukite shuto shotei gedan-geri*
Kihon *Ido-geiko Renraku Sabaki Baggu Kyori Sukimu Kappuru*

Kata **11. YANTSU**
12. PINAN SONO YON
13. BO NO-KATA

Potenziamento

Adulti 100 Flessioni - 100 Addominali - 50 Squat - Cariola 4 vasche +2 - Dorsali sbarra (SF)

Bambini 30 Flessioni - 40 Addominali - 30 Squat - Cariola 2 giri

Makiwara 30 MAWASHI WAZA (migi , hidari)
50 MAE GERI (migi , hidari)
50 HIZO WAZA (migi, hidari)

Tameshiwari 3 TAVOLETTE
2 TAVOLETTE IN 2 DIREZIONI

Kumite 8 KUMITE da 1 minuto

Teoria KYOKUSHINKAI : SPIEGAZIONE E LA SUA FILOSOFIA
LE 6 CATEGORIE DEL JU JITSU
LE 5 VIE DEL SABAKI



3° KYU GREEN Level +

2nd assistant

Training 10 mesi

Hiraku Hiraken – Kumade – Toho

Waza *dachi tsuki uke geri hiji hiza nukite shuto shotei gedan-geri*
Kihon *Ido-geiko Renraku Sabaki Baggu Kyori Sukimu Kappuru*

Kata 14. TSUKI NO-KATA
15. GEKISAI DAI
16. NUNCHAKU NO-KATA

Bunkai SANDAN

Potenziamento

Adulti 100 Flessioni - 100 Addominali - 50 Squat - Cariola 4 vasche +2 - Dorsali sbarra (SF)
Bambini 30 Flessioni - 40 Addominali - 30 Squat - Cariola 2 giri

Cardio Corsa: 5 Km in 30 minuti – BICI 40 minuti

Makiwara 50 MAWASHI WAZA (migi , hidari)
50 SHUTO WAZA (migi , hidari)
50 SHOTEI WAZA (migi , hidari)
50 MAE GERI (migi , hidari)

Tameshiwari 3 TAVOLETTE
1 TAVOLETTA IN 4 DIREZIONI

Kumite 10 KUMITE da 1 minuto

Teoria RISPONDERE ALLE DOMANDE DEL SENSEI
LE 6 TECNICHE DEL MAKIWARA
KYORI – TANDEN – OSAE



2°KYU BROWN

assistant instructor

Training 10 mesi

- Dachi** *Conoscere il passaggio da una posizione a un'altra per almeno 6 posizioni
RENRAKU NIDAN E SANDAN con CAMBIO PASSO e CAMBIO LINEA*
- Waza** Ryutoken – Nakadaka ken – Ipponken - Oyayubi Ippon
- Geri** Kake geri – Tobi mae geri
- Waza Kihon** *dachi tsuki uke geri hiji hiza nukite shuto shotei gedan-geri
Ido-geiko Renraku Sabaki Baggu Kyori Sukimu Kappuru*
- Kata** **17. PINAN SONO GO**
18. GEKISAI SHO
19. BOKEN NO-KATA
- Bunkai** **YONDAN**
- Potenziamento**
Adulti 100 Flessioni; 100 Addominali; 60 Squat /con salto; Cariola (SF); Dorsali sbarra (SF)
- Cardio** Corsa: 5 Km in 25 minuti – BICI 45 minuti
- Makiwara** 80 MAWASHI WAZA (migi , hidari)
80 SHUTO WAZA (migi , hidari)
80 SHOTEI WAZA (migi , hidari)
80 HIZO WAZA (migi , hidari)
80 MAE GERI (migi , hidari)
- Tameshiwari** 4 TAVOLETTE
3 TAVOLETTE CON 2 TECNICHE DIVERSE
2 TAVOLETTE IN 2 DIREZIONI
- Kumite** 12 KUMITE da 1 minuto
- Teoria** PROVA SCRITTA
SIGNIFICATO DI "KI"
KYUSHO 18 PRIMARI



1°KYU BROWN Level +

1st assistant instructor

Training 12 mesi

- Waza** Keito uchi - Shuto kake Uke - Morote Kake Uke
- Geri** Tobi Yoko – Kaiten Mawashi
- Ido-geiko** KIHON KATA sono ichi, sono ni.
- Renraku** *JIYU RENRAKU*
- Waza Kihon** *dachi tsuki uke geri hiji hiza nukite shuto shotei gedan-geri
Ido-geiko Renraku Sabaki Baggu Kyori Sukimu Kappuru*
- Kata** **20. TENSHO**
21. GERI NO-KATA
22. TONFA NO-KATA
- Bunkai** **GODAN**
- Potenziamento**
Adulti 100 Flessioni; 120 Addominali; 70 Squat /con salto; Cariola (SF); Dorsali sbarra (SF)
- Cardio** Corsa: 8 Km in 50 minuti – BICI 60 minuti
- Tameshiwari** 4 TAVOLETTE CON 2 TECNICHE DIVERSE
1 TAVOLETTA IN 4 DIREZIONI
- Kumite** 15 KUMITE da 1 minuto
- Teoria** PROVA SCRITTA LIVELLO 1
KYUSHO 48 REALI



BLACK BELT 1ST DAN

instructor 1st level

Esame dopo minimo un anno sulla Marrone

Dachi	CONOSCERE TUTTE LE POSIZIONI
Uchi	CONOSCERE TUTTI I COLPI
Men	Atama Uchi (mae, ushiro, yoko)
Uke	CONOSCERE TUTTE LE PARATE
Geri	CONOSCERE TUTTI I CALCI
Ido-geiko	KIHON KATA sono san, sono yon.
Renraku	CONOSCERE TUTTE LE COMBINAZIONI E CAMBI DIREZIONE
Waza Kihon	<i>dachi tsuki uke geri hiji hiza nukite shuto shotei gedan-geri Ido-geiko Renraku Sabaki Baggu Kyori Sukimu Kappuru</i>
Kata	TENSHO, YANTSU, TSUKI no-kata 23. SAIFA 24. TANBO NO-KATA
Bunkai	BUNKAI TENSHO
Potenziamento	
<u>Adulti</u>	120 Flessioni; 200 Addominali; 80 Squat /con salto; Cariola (SF); Dorsali sbarra (SF)
Cardio	Corsa: 8 Km in 40 minuti – BICI 60 minuti
Tameshiwari	7 TAVOLETTE CON 3 TECNICHE DIVERSE 1 MAZZA DA BASEBALL CON GEDAN MAWASHI 2 TAVOLETTE IN 4 DIREZIONI
Kumite	20 KUMITE da 1 minuto JISSEN /JIYU KUMITE
Teoria	PROVA SCRITTA LIVELLO 2



BLACK BELT 2nd DAN

SENPAI

Esame dopo minimo 2 anni dall'esame di 1st DAN

KYOKUSHIN WAZA, SABAKI WAZA

CONOSCERE TUTTE LE POSIZIONI , COLPI, PARATE, PUGNI E CALCI

*CONOSCERE TUTTI I CAMBI DI DIREZIONE
CONOSCERE TUTTE LE COMBINAZIONI*

RISPONDERE IN TEMPO ZERO :

Waza dachi tsuki uke geri hiji hiza nukite shuto shotei gedan-geri
Kihon Ido-geiko Renraku Sabaki Baggu Kyori Sukimu Kappuru

Kata 25. SEIPAI
26. SEIENCHIN
27. KAMA NO-KATA

JU JITSU WAZA SOGU KUMITE

Potenziamento

Adulti 120 Flessioni; 250 Addominali; 80 Squat /con salto; Dorsali sbarra (SF)

Cardio Corsa: 10 Km in 60 minuti – BICI 60 minuti

LA COMMISSIONE ESAMINATRICE PUO' DECIDERE GLI ESERCIZI DA FARE
LA COMMISSIONE ESAMINATRICE PUO' DECIDERE LE TECNICHE DA FARE

Tameshiwari 8 TAVOLETTE CON 3 TECNICHE DIVERSE
2 MAZZE DA BASEBALL CON GEDAN MAWASHI
4 BLOCCHI DI GHIACCIO CON TETSUI OROSHI
2 TAVOLETTE IN 4 DIREZIONI CON TECNICHE DIVERSE

Kumite 30 KUMITE da 1 minuto
JISSEN /JIYU KUMITE

Teoria PROVA SCRITTA LIVELLO : SENPAI



BLACK BELT 3rd DAN

SENSEI

Esame dopo minimo 3 anni dall'esame di 2nd DAN

KYOKUSHIN WAZA, JU JITSU WAZA, KOBUDO WAZA

CONOSCERE IL GLOSSARIO KIHON (pagina 17)

CONOSCERE IL GLOSSARIO KATA (pagina 24)

Waza *dachi tsuki uke geri hiji hiza nukite shuto shotei gedan-geri*
Kihon *Ido-geiko Renraku Sabaki Baggu Kyori Sukimu Kappuru*

DEVE DIMOSTRARE MAESTRIA

Kata 28. GARYU
 29. KANKU DAI
 30. SAI NO-KATA
 31. KYOKEN YONDAN

KENPO WAZA
GOSHIN WAZA

Potenziamento

Adulti 140 Flessioni; 300 Addominali; 90 Squat /con salto

LA COMMISSIONE ESAMINATRICE PUO' DECIDERE LE TECNICHE DA FARE

Tameshiwari 10 TAVOLETTE CON 4 TECNICHE DIVERSE
6 BLOCCHI DI GHIACCIO CON TETSUI /HIJI
8 /12 TEGOLE CON OROSHI TSUKI /SHOTEI UCHI

Kumite 40 KUMITE da 1 minuto
JISSEN & SOGU KUMITE

Teoria PROVA SCRITTA LIVELLO : SENSEI



BLACK BELT 4th DAN

SENSEI

Esame dopo minimo 4 anni dall'esame di 3rd DAN

*KYOKUSHIN WAZA, JU JITSU WAZA, GOSHIN WAZA
KOBUDO WAZA, KENJUTSU WAZA*

*DACHI, SEIKEN, URAKEN, HIROKU, NUKITE, UCHI, UKE, GERI
COME RICHIESTO DALLA COMMISSIONE ESAMINATRICE*

IDO-GEIKO E RENRAKU COME RICHIESTI DALLA COMMISSIONE

CONOSCERE I BUMON (pagina 23)

DEVE DIMOSTRARE MAESTRIA E CULTURA

Kata 32. SUSHIHO
- URA (*facoltativo*)

33. KANKU-TE

KENTO KUMITE
NAIFU WAZA

Potenziamento

Adulti 150 Flessioni; 400 Addominali; 100 Squat /con salto

LA COMMISSIONE ESAMINATRICE PUO' DECIDERE LE TECNICHE DA FARE

Tameshiwari 12 TAVOLETTE CON 4 TECNICHE DIVERSE
PROVE DI ROTTURA A SCELTA

Kumite 50 KUMITE da 1 minuto

Teoria PROVA SCRITTA LIVELLO AVANZATO
TESI SU ARGOMENTO A SCELTA



BLACK BELT 5th DAN

RENSHI

Esame dopo minimo 5 anni dall'esame di 4th DAN

*KYOKUSHIN WAZA, JU JITSU WAZA, GOSHIN WAZA, KENPO WAZA
KOBUDO WAZA, KENJUTSU WAZA, KYUSHO WAZA !!*

KIHON, KATA, TAMESHIWARI, KUMITE, GLOSSARIO ..
TUTTO A DISCREZIONE DELLA COMMISSIONE ESAMINATRICE

DEVE DIMOSTRARE MAESTRIA, CULTURA E SAGGEZZA

Teoria

PROVA SCRITTA LIVELLO SHIHAN
TESI SU STILE O SCUOLA



KIHON

Allacciare correttamente la cintura
RISPETTO DISCIPLINA DEDIZIONE

MUSUBI DACHI
RETSUZEN
MOKUSO

YOI
SANCHIN
HEIKO
OSU

IMPEGNO COSTANZA PERSEVERANZA

KIHON SEIKEN

(5 tecniche)

KIHON

- TENSHO KAMATE (sanchin dachi)
MIGI SEIKEN

(1) Seiken Chudan Tsuki

ICHI NI SAN SHI (studenti: KIAI) KIAI = SEI KIAITE
ICHI NI SAN SHI GO ROKU SICHI HACHI KYU JU <SEI !!!

(2) Seiken Jodan Tsuki

(Idem> 1-10

NO-REI
OSU

- TATE KAMATE (kihon seiken, heiko dachi)

(3) Seiken Agouchi

(4) Seiken Mawashi uchi

(5) Shita Tsuki (kiba dachi)

KIHON UKE

(5 parate)

KIHON

(1) Jodan uke

(2) Gedan barai

(3) Soto uke

(4) Uchi uke

(5) Chudan barai



UKE

JODAN UKE	SOTO UKE	UCHI UKE
GEDAN BARAI	MOROTE UKE	CHUDAN BARAI
HEIKO UKE	SHITO UKE	URA UKE
SHUTO UKE	SHOTEI GEDAN	SHOTEI JODAN
SHOTEI SOTUKE	KOKEN UKE	JUJI UKE

DACHI

ZENKUTSU DACHI	KOKUTSU DACHI	NEKOASHI DACHI
KIBA DACHI	SHIKO DACHI	FUDO DACHI
HANMI DACHI	KAKE DACHI	TSURUASHI DACHI

KAMATE

- JODAN KAMATE	CHUDAN KAMATE	TE KAMATE
- TATE KAMATE	URA KAMATE	SHUTO KAMATE

KIHON-DO

- ENKEI GYAKU TSUKI	GEDAN SABAKI	MAWASHI UKE	SANDAN
---------------------	--------------	-------------	--------

TAIDO

- KIME	KIAI	IBUKIAI	KIAI NO-KIAI
--------	------	---------	--------------

KIHON URAKEN

KIHON

(1) <i>Uraken Shomen uchi</i>	(ura kamate)
(2) <i>Uraken Sayu uchi</i>	(enpi kamate)
(3) <i>Uraken Hizo uchi</i>	(ren kamate)

URAKEN

SHOMEN UCHI	SAYU UCHI	HIZO UCHI
OROSHI UCHI	KIZAMI	

SEIKEN

GYAKU TSUKI	OI TSUKI	KIZAMI TSUKI
CHOKU TSUKI	NAGASHI TSUKI	OROSHI TSUKI
URATSUKI	SHITA TSUKI	KAGI TSUKI
TATE TSUKI	HARA TSUKI	UWATSUKI



RETA KENRYUTOKEN
OYAYUBI IPPON

NAKADAKA KEN

IPPONKEN

TETSUIKOMI KAMI
YOKO UCHIMAEUCHI
KAITEN UCHI

OROSHI UCHI

KIHON SHUTO**KIHON***(1) Shuto Ganmen uchi**(2) Shuto Uchi uchi**(3) Shuto Uchioroshi* (Sakotsu)*(4) Shuto Uchikomi* (Sakotsu)*(5) Shuto Hizo uchi*

NO-REI OSU

KIHON HIJI**KIHON***(1) Hiji Uchi**(2) Tate Hiji**(3) Yoko Hiji**(4) Ushiro Hiji**(5) Oroshi Hiji*

NO-REI OSU

GEDAN GERI**KIHON***(1) Fumikomi geri**(2) Gedan Mawashi**(3) Shuko geri*

NO-REI OSU

KIHON GERI**KIHON***(1) Mae keage**(2) Hiza geri**(3) Mawashi geri**(4) Kakato oroshi**(5) Mawashi oroshi**(1) Mae geri**(2) Kansetsu geri**(3) Ushiro geri**(4) Urakoshi geri**(5) Urakekomi geri*

GERI WAZA

KIN GERI	sune	tsumasaki	
MAE GERI	keage	kekomi	
MAWASHI GERI	jodan	chudan	
MAE KEAGE			
UCHI MAWASHI			
SOTO MAWASHI			
YOKO GERI			
KAKATO OROSHI			
KANSETSU GERI	mae	soto	uchi
USHIRO GERI	kizami	yokoashi	ashiwari
USHIRO MAWASHI			
URA MAWASHI			
URAKOSHI GERI			
URAKEKOMI GERI			
MAWASHI OROSHI			
KAITEN MAWASHI			
NIDAN GERI			
OROSHI GERI			
TOBI USHIRO			
TOBI MAEGERI			
TOBI YOKOGERI			

ASHIMOTO

KOSHI	<i>(avampiede)</i>
SOKUTO	<i>(taglio del piede)</i>
TEISOKU	<i>(arco del piede)</i>
KAKATO	<i>(tallone del piede)</i>
HAISOKU	<i>(collo del piede)</i>
TSUMASAKI	<i>(punta del piede)</i>
CHOSOKU	<i>(dorso interno)</i>
SUNE	<i>(tibia inferiore)</i>

HIZA GERI

Tate hiza	<u>Hizagashira</u>	shodan / nidan
Yoko hiza		
Mawashi hiza		
Mae hiza		
Kin hiza		



UCHI

HUJI

ate
tate
yoko
ushiro
oroshi
ushirate

WAN

haiwan
naiwan
gaiwan
zenwan (shubo chidori)

MEN

ATAMA

Mae
Ushiro
Yoko

HIRAKU

SHUTO	SHOTEI	TEISHO
HAITO	HAISHU	KAMAKIRI
WASHIDE	KOKEN	TOHO
KEITO	SEIRYUTO	KUMADE
TORA	HIRAKEN	HIRAURA

YUBI

NUKITE	NIHON NUKITE	YON NUKITE
IPPON NUKITE	OYAYUBI TE	

MAKIWARA

(condizionamento progressivo, pressione impatto)

(1)SEIKEN	gyaku tsuki	shita tsuki
(2)HIZO	uraken + seiken	
(3)MAWASHI	uraken + kagi	
(4)SHUTO	uchi uchi	
(5)SHOTEI	maeuchi	teisho
(6)GERI	mae geri	ushiro geri

RENRAKU

NIDAN (con kagi tsuki, con shita tsuki, con tate tsuki, con gedan mawashi)
SANDAN (con gedan mawashi, con tate hiza, con mawashi jodan)
YONDAN (SHIGERU con gedan mawashi, con mawashi jodan)
GODAN (SATO con tate hiza, con mawashi chudan/jodan)



IDO GEIKO*(fondamentali in movimento):**in linea**3 sezioni**6 /8 sezioni***BAGGU***ren nidan**ren sandan**ren yondan**ren godan**jiyu keiko***SUKIMU***JISSEN sono ichi**JISSEN sono ni**JISSEN sono san***KAPPURU***JIYU sono ichi**JIYU sono ni***KUMITE***JISSEN KUMITE**SOGU KUMITE**JIYU KUMITE***WAZA***KYORI**TANDEN**OSAE**KUREKAI***KIHON KATA***sono ichi**sono ni**sono san**JITTE no-kata**BO no-kata**SAI no-kata*

KATA

(KATA DI GICHIN FUNAKOSHI)

- TAIKYOKU** (1) SONO ICHI
(2) SONO NI
(3) SONO SAN

(KATA CALCI DI SOSAI OYAMA)

- SOKUGI TAIKYOKU** (4) SONO ICHI
(5) SONO NI
(6) SONO SAN

- PINAN** (7) SONO ICHI
(8) SONO NI
(9) SONO SAN
(10) SONO SHI
(11) SONO GO

(12) **SANCHIN** (*ibukiai / kiai no-kiai*)

(13) **YANTSU**

(14) **TSUKI NO-KATA** (*KATA MAS OYAMA*)

(15) **GERI NO-KATA** (*KATA TADASHI*)

(16) **GEKISAI DAI**

(17) **GEKISAI SHO**

(18) **TENSHO** (*ibukiai / kiai no-kiai*)

(19) **SAIFA**

(20) **SEIENCHIN**

(21) **SEIPAI**

(22) **GARYU**

URA KATA (*FACOLTATIVO*)

(23) **KANKU-DAI**

(24) **SUSHIHO**

KANKU-TE (*KATA IGASHIN RYU*)

KYOKEN Yondan (*KATA KENPO IGA*)



Shihan Emilio Bevilacqua





Kyokushin

