

## Japan Karate Shotorenmei Italia Programma tecnico per il passaggio di grado

---

### 1° Dan - Cintura Nera



#### Kion

- 01 Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Chudan Sanbon -zuki- Passo Lungo Avanzando
- 02 Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Jodan Age-uke Mae –geri Gyaku zuki - indietreggiando
- 03 Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Chudan soto-uke Kiba - Dachi Enpi Zenkutsu-dachi  
Ura-ken – Gyaku- zuki Avanzando
- 04 Koukutsu-dachi – Shutou-kamae Shuto-uke mae- ashi mae- geri nukite indietreggiando
- 05 Zenkutsu-dachi Guedan barai Nekoashi-dachi Chudan uchi-uke ura zuki-Gyaku - Zuki  
Avanzando
- 06 Jiyu-na-kamae Mae-geri - Mawashi - Geri stessa gamba Gyaku - zuki Avanzando
- 07 Jiyu-na-kamae ushiro - geri gyaku - zuki - Avanzando
- 08 Zenkutsu-dachi rotazione in avanti Ura - Ken Gyaku - Zuki avanzando
- 09 Zenkutsu-dachi Yoko –Ke Age Yoko-ke-komi – stessa gamba Avanzando
- 10 Zenkutsu-dachi giordan soto-uke, yori – ashi gedan –barai stesso braccio, –mae-ashi  
Mae geri, – gyaku zuki avanzando

#### Kumite

- 01 Jiyu-ippou-kumite Jodan oi-zuki, Chudan oi-zuki, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi , Ushiro geri  
Jiyu - Kumite

#### Kata

- 01 1° Dan *Heian-Shodan – Heian Godan*  
*Tekki Shodan*  
*Junro Shodan – Junro Godan*

*Un kata a scelta del candidato*  
( *Bassai Dai , Kanku Dai , Jion* )