



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 BLU A MARRONE
DA BLU 2 KYU A MARRONE 1 KYU
PERMANENZA 6 MESI**

1: KIHON

SANBONZUKI

(5 PASSI AVANZANDO)

2: INDIETREGGIANDO

**AGEUKE GYAKUZUKI
UCHIUKE KIZAMIZUKI GYAKUZUKI
SOTOUKE YOKOJATE URAKENUCHI GYAKUZUKI
GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI
SHUTOUKE KIZAMIGERI NUKITE**

3: AVANZANDO

1) MAEGERI	(5 PASSI AVANTI)
2) MAWASHIGERI	(5 PASSI AVANTI)
3) YOKOGERI KEAGE	(PASSI CON SPOSTAMENTI LATERALI)
4) MAEGERI YOKOGERI	(CAMBIANDO GAMBA)
5) MAWASHIGERI YOKOGERI	(CAMBIANDO GAMBA)
6) GYAKUZUKI USHIROGERI GYAKUZUKI	

4: KATA TEKKI SHODAN - BASSAIDAI

5:KUMITE

**JIU IPPON KUMITE (JODAN CHUDAN MAEGERI MAWASHIGERI USHIROGERI YOKOGERI)
JIU KUMITE**