



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**