



Kanku-Dai Club Karate-Do Desio Associazione Sportiva Dilettantistica

via Montenero 50, 20832, Desio (MB) – C.F. 91018850155

Cod. CONI 26127

www.kckdesio.it

SESSIONE D'ESAME 2024



Kanku-Dai Club Karate-Do Desio

Associazione Sportiva Dilettantistica

via Montenero 50, 20832, Desio (MB) – C.F. 91018850155

Cod. CONI 26127

www.kckdesio.it

CORSI PROPEDEUTICI 5-9 ANNI;

10° KYŪ (級)

La prova d'esame è ripartita in due *tranches*:

1. Circuito con diversi esercizi da praticare, da eseguirsi in modalità “cronometro”, ossia puntando ad ottenere il minor tempo globale.
Il percorso consta di cinque corsie, così ripartite:
 - a) Andatura a scelta fra quelle conosciute dagli esaminandi.
 - b) Ostacolo a cinque cerchi in linea: alternare gambe e braccia in leggera corsa, in cui ogni passo corrisponde ad un cerchio.
 - c) Ostacolo cerchi alternati: andatura “pattinata” in cui il piede che entra nel cerchio viene raggiunto dall'altro fino a portarli uniti, prima di passare al successivo.
 - d) Andatura a scelta fra quelle conosciute dagli esaminandi.
 - e) Capriola con aiuto da eseguirsi su materasso.
2. Gioco di “acchiappa-la-coda” da eseguirsi con “regole kumite” contro uno degli insegnanti (Veronica!).
30 secondi di durata per ogni incontro.



Kanku-Dai Club Karate-Do Desio

Associazione Sportiva Dilettantistica

via Montenero 50, 20832, Desio (MB) – C.F. 91018850155

Cod. CONI 26127

www.kckdesio.it

10-8° KYŪ (級)

(CINTURA BIANCA, BIANCO/GIALLA, GIALLA)

FONDAMENTALI (KIHON 基本):

1. Passo avanti con pugno, posizione *zenkutsu-dachi* (前屈立), tecnica *gyaku-zuki* (逆突き) [4x]
2. Passo indietro con parata e contrattacco finale, posizione *zenkutsu-dachi* (前屈立), tecniche: *age-uke* (上げ受け), *soto-uke* (外受け), *uchi-uke* (内受け), *gedan-barai* (下段払) [4x]

KIHON IPPON KUMITE (基本一本組み手):

1. Attacco *jodan* (上段), posizione *zenkutsu-dachi* (前屈立), tecnica *gyaku-zuki* (逆突き).
Parata *jodan* (上段), posizione *zenkutsu-dachi* (前屈立) e contrattacco.
2. Attacco *chudan* (中段), posizione *zenkutsu-dachi* (前屈立), tecnica *gyaku-zuki* (逆突き).
Parata *chudan* (中段), posizione *zenkutsu-dachi* (前屈立) e contrattacco.

KATA (型):

Uno a scelta fra:

- *Taikyoku-shodan* (太極初段)
- *Heian-shodan* (平安初段)



Kanku-Dai Club Karate-Do Desio

Associazione Sportiva Dilettantistica

via Montenero 50, 20832, Desio (MB) – C.F. 91018850155

Cod. CONI 26127

www.kckdesio.it

7° KYŪ (級)

(CINTURA ARANCIONE)

Fondamentali (kihon 基本):

1. Passo avanti con pugno, posizione *zenkutsu-dachi* (前屈立), tecnica *gyaku-zuki* (逆突き) [4x]
2. Passo indietro con parata e contrattacco finale, posizione *kokutsu-dachi* (後屈立), tecniche: *age-uke* (上げ受け), *soto-uke* (外受け), *uchi-uke* (内受け), *gedan-barai* (下段払) [4x]

Kihon ippon kumite (基本一本組み手):

1. Attacco *jodan* (上段), posizione *zenkutsu-dachi* (前屈立), tecnica *gyaku-zuki* (逆突き).
Parata *jodan* (上段), posizione *zenkutsu-dachi* (前屈立) e contrattacco.
2. Attacco *chudan* (中段), posizione *kokutsu-dachi* (後屈立), tecnica *gyaku-zuki* (逆突き).
Parata *chudan* (中段), posizione *kokutsu-dachi* (後屈立) e contrattacco.

Kata (型):

Uno a scelta fra:

- *Heian-shodan* (平安初段)
- *Heian-nidan* (平安二段)
- *Heian-sandan* (平安三段)



Kanku-Dai Club Karate-Do Desio

Associazione Sportiva Dilettantistica

via Montenero 50, 20832, Desio (MB) – C.F. 91018850155

Cod. CONI 26127

www.kckdesio.it

6° KYŪ (級)

(CINTURA VERDE)

FONDAMENTALI (KIHON 基本):

Parata e contrattacco immediato in quattro direzioni. L'ultimo passo è la "versione di attacco" della tecnica corrente.

Posizioni: *kokutsu-dachi* (後屈立) e *zenkutsu-dachi* (前屈立).

Tecniche: *age-uke* (上げ受け), *soto-uke* (外受け), *uchi-uke* (内受け), *gedan-barai* (下段払), *gyaku-zuki* (逆突き) [4x]

KIHON IPPON KUMITE (基本一本組み手):

1. Attacco *jodan* (上段), posizione *zenkutsu-dachi* (前屈立), tecnica *gyaku-zuki* (逆突き).

Parata *jodan* (上段), posizione *zenkutsu-dachi* (前屈立) e contrattacco.

2. Attacco *chudan* (中段), posizione *kokutsu-dachi* (後屈立), tecnica *gyaku-zuki* (逆突き).

Parata *chudan* (中段), posizione *kokutsu-dachi* (後屈立) e contrattacco.

KATA (型):

Uno a scelta fra:

- *Heian-shodan* (平安初段)
- *Heian-nidan* (平安二段)
- *Heian-sandan* (平安三段)



Kanku-Dai Club Karate-Do Desio Associazione Sportiva Dilettantistica

via Montenero 50, 20832, Desio (MB) – C.F. 91018850155

Cod. CONI 26127

www.kckdesio.it

6°-1° KYŪ (級) E TUTTI I DAN (段)

KATA DI GRUPPO:

- *Ji'on-no-kata* (慈恩の型) e *Ji'in-no-kata* (慈陰の型)
- *Bunkai* (分解) con applicazioni in kihon