



FIAM
(Federazione Italiana Arti Marziali)

PROGRAMMA SHOTOKAN RYU
PER PASSAGGIO A 6 DAN



PROGRAMMA SHOTOKAN RYU PER PASSAGGIO A 6° DAN

Kihon

Esecuzione di un esercizio libero composto dalle tecniche e dagli spostamenti fondamentali dello stile, che indichi la conoscenza e la capacità esecutiva del candidato, avente una durata non inferiore a 2 minuti

Kata

Conoscenza e capacità esecutiva di tutti i kata dello stile:

- Heian Shodan
- Heian Nidan
- Heian Sandan
- Heian Yondan
- Heian Godan
- Tekki Shodan
- Tekki Nidan
- Tekki Sandan
- Bassai-dai
- Kankudai
- Jion
- Hangetsu
- Enpi
- Bassai-sho
- Kanku-sho
- Jitte
- Chinte
- Jin



- Meikio
- Nijushio
- Sochin
- Gankaku
- Unsu
- Gojiushio-sho
- Gojiusho-dai
- Wankan

Esecuzione di un kata a scelta del candidato con relativo bunkai

Kumite

Esecuzione di un esercizio di kumite e/o difesa personale con uno o piu' avversari. Non e' consentito l'uso di armi.

Prova culturale

Compilazione di una tesina a scelta tra i seguenti argomenti:
Storico o Filosofico o Propositivo.

REQUISITI:

- 6 ANNI DI PERMANENZA NEL GRADO DI 5° DAN.
- CREDITI FORMATIVI FIAM NUMERO DI 10 PER OGNI ANNO DI TESSERAMENTO IN FIAM.