



ACCADEMIA GOJU KARATE AMERICANO ITALIA



CINTURA BIANCA (9° KYU)

DACHI (Posizioni)

YOI	Posizione di attesa
ZENKUTSU DACHI	Posizione dello spadaccino
KIBA DACHI	Posizione del cavaliere
KAMAE	1° Posizione di guardia

UKE (Parate)

JODAN AGE UKE	Parata alta
CHUDAN UCHI UKE	Parata media
GEDAN BARAI	Parata bassa

TSUKI (Pugni)

SEIKEN TSUKI	Pugno frontale gamba avanti
YAKO TSUKI	Pugno contrario alla gamba avanti

GERI (Calci)

MAE GERI	Calcio frontale
MAWASHI GERI	Calcio circolare

SPOSTAMENTI

TSURUASHI	Piede scaccia piede
MAWATTE	Rotazione di 180°
KIBA DACHI	In linea ed in rotazione

NOTE:

Esercizi propedeutici al combattimento
Frequenza minima di 36 ore di studio nel Dojo



ACCADEMIA GOJU KARATE AMERICANO ITALIA



COMBINAZIONI MINIME PER L'ESAME

ZENKUTSU DACHI	Avanzando e indietreggiando
KIBA DACHI	Avanzando e indietreggiando in linea
KIBA DACHI	Avanzando e indietreggiando in rotazione
JODAN AGE UKE	Avanzando e indietreggiando in zenkutsu dachi
CHUDAN UCHI UKE	Avanzando e indietreggiando in zenkutsu dachi
GEDAN BARAI	Avanzando e indietreggiando in zenkutsu dachi
GEDAN BARAI	Avanzando e indietregg. in kiba dachi in linea
GEDAN BARAI	Avanzando e ind. in kiba dachi in rotazione
SEIKEN TSUKI	Avanzando e indietreggiando in zenkutsu dachi
YAKO TSUKI	Avanzando e indietreggiando in zenkutsu dachi
MAWATTE	Eseguendo il gedan barai
MAE GERI	Avanzando in zenkutsu dachi
MAWASHI GERI	Avanzando in zenkutsu dachi
TSURUASHI MAWASHI GERI	Avanzando in kiba dachi
MAE GERI + YAKO TSUKI	Avanzando in zenkutsu dachi
MAWASHI GERI + YAKO TSUKI	Avanzando in zenkutsu dachi
JODAN AGE UKE + YAKO TSUKI	Avanzando e indietreggiando in zenkutsu dachi
CHUDAN UCHI UKE + YAKO TSUKI	Avanzando e indietreggiando in zenkutsu dachi
GEDAN BARAI + YAKO TSUKI	Avanzando e indietreggiando in zenkutsu dachi



ACCADEMIA GOJU KARATE AMERICANO ITALIA



CINTURA GIALLA (8° KYU)

DACHI (Posizioni)

SHORT BOXER
SANCHIN DACHI
KAMAE

Posizione agonistica
Posizione della clessidra
2° e 3° Posizione di guardia

UKE (Parate)

TEISHO UKE
JUJI UKE GEDAN
JUJI UKE JODAN
MOROTE CHUDAN UCHI UKE

Parata a mano aperta
Parata a croce bassa
Parata a croce alta
Doppia parata media

TSUKI (Pugni)

REN TSUKI
SANBON TSUKI
KIZAMI TSUKI
MOROTE TSUKI

Due pugni in successione
Tre pugni in successione
Pugno immediato braccio avanti
Doppio pugno contemporaneo

GERI (Calci)

YOKO GERI
USHIRO GERI

Calcio laterale
Calcio all'indietro

AIKI JITSU

AFFRONTANDO
GEDAN BARAI

Presca al polso diretta
Presca al polso incrociata

KATA

TAIKYOKU JODAN
TAIKYOKU CHUDAN

APPLICAZIONI

Introduzione alle deviazioni su attacchi al viso e al tronco

KUMITE

Combattimento libero con contatto leggero

NOTE:

Partecipazione ad uno Stage Tecnico
Frequenza minima di 36 ore di studio nel Dojo



ACCADEMIA GOJU KARATE AMERICANO ITALIA



COMBINAZIONI MINIME PER L'ESAME

ZENKUTSU DACHI

MAE GERI + GEDAN BARAI + YAKO TSUKI

MAWASHI GERI + CHUDAN UCHI UKE + YAKO TSUKI

YOKO GERI + JODAN AGE UKE + YAKO TSUKI

USHIRO GERI + YAKO TSUKI

JUJI UKE JODAN + YAKO TSUKI

JUJI UKE GEDAN + YAKO TSUKI

KIBA DACHI

TSURUASHI MAWASHI GERI + YAKO TSUKI (pugno in zenkutsu dachi)

TSURUASHI USHIRO GERI + YAKO TSUKI (pugno in zenkutsu dachi)

TSURUASHI YOKO GERI + YAKO TSUKI (pugno in zenkutsu dachi)

BOXER

TSURUASHI MAWASHI GERI (doppiato)

TSURUASHI YOKO GERI + MAWASHI GERI

TEISHO UKE + YAKO TSUKI

TSURUASHI MAE GERI + YAKO TSUKI

TSURUASHI MAE GERI + REN TSUKI

TECNICHE A COPPIE

TORI: Seiken tsuki jodan avanzando in zenkutsu dachi

UKE: Jodan age uke indietreggiando in zenkutsu dachi

TORI: Seiken tsuki chudan avanzando in zenkutsu dachi

UKE: Chudan uchi uke indietreggiando in zenkutsu dachi

TORI: Seiken tsuki gedan avanzando in zenkutsu dachi

UKE: Gedan barai indietreggiando in zenkutsu dachi



ACCADEMIA GOJU KARATE AMERICANO ITALIA



COMBINAZIONI MINIME PER L'ESAME

ZENKUTSU DACHI

ASHI BARAI + YAKO TSUKI

ASHI BARAI + YOKO GERI (stessa gamba) + YAKO TSUKI

USHIRO MAWASHI GERI + MAWASHI GERI + YAKO TSUKI

MAE GERI + MOROTE TSUKI

MAE EMPI + YAKO TSUKI

YOKO EMPI + YAKO TSUKI

SANCHIN DACHI

SHUTO UKE + TEISHO UCHI

SHUTO KAKE UKE + TEISHO UCHI

SHUTO UKE + URA TSUKI

SHUTO KAKE UKE + URA TSUKI

BOXER

TSURUASHI MAWASHI GERI + USHIRO MAWASHI GERI (in rotazione)

TSURUASHI USHIRO MAWASHI GERI + MAWASHI GERI (stessa gamba)

TSURUASHI MAE GERI + USHIRO GERI + YAKO TSUKI

TSURUASHI MAWASHI GERI + USHIRO GERI + YAKO TSUKI

TAI SABAKI + TEISHO UKE + YAKO TSUKI

TAI SABAKI + LOW ARC + YAKO TSUKI

TAI SABAKI + REN TSUKI

TAI SABAKI + UDE UKE GEDAN + YAKO TSUKI



ACCADEMIA GOJU KARATE AMERICANO ITALIA



CINTURA VERDE (6° KYU)

DACHI (Posizioni)

REVERSE
KIBA DACHI 45°

Posizioni rovesciate
Posizione del cavaliere a 45°

UKE (Parate)

MOROTE KAKE UKE
UDE UKE JODAN
MOROTE UKE
MAWASHI UKE
SOTO UKE

Doppia parata con aggancio
Parata di avambraccio alta in reverse
Parata media con rinforzo
Parata a cerchio
Parata media dall'esterno

ATEMI (Percosse)

SHUTO UCHI
TETSUI ARAI OTOSHI
MAWASHI EMPI
USHIRO EMPI
HAITO UCHI
MAE URAKEN
MOROTE MAWASHI TSUKI

Colpo con il taglio est. della mano
Pugno a martello (vedi kata)
Colpo di gomito circolare
Colpo di gomito all'indietro
Colpo con il taglio interno della mano
Colpo frontale con il dorso
Doppio pugno circolare

GERI (Calci)

ASHI BARAI
KAKATO GERI KEKOMI
KAKATO GERI OTOSHI

Tutte le applicazioni
Calcio di tallone frontale
Calcio di tallone ad ascia

AIKI JITSU

SBATTERE LA PORTA
IN GINOCCHIO
SPINGERE (mawashi uke + falciata)

Doppia presa ai baveri
Presa al polso incrociata
Doppia spinta con avanzamento

KATA

GEKISAI DAI ICHI
GEKISAI DAI NI

APPLICAZIONI

Introduzione al concetto di calcio in slittamento

NOTE:

Nel corso dell'esame l'allievo analizzerà le possibili applicazioni delle tecniche studiate
Partecipazione ad una gara di Kata e di Combattimento
Partecipazione ad uno Stage Tecnico
Frequenza minima di 48 ore di studio nel Dojo



ACCADEMIA GOJU KARATE AMERICANO ITALIA



COMBINAZIONI MINIME PER L'ESAME

ZENKUTSU DACHI

ASHI BARAI + YOKO EMPI + MAWASHI URAKEN + YAKO TSUKI

SOTO UKE + MAWASHI URAKEN + YAKO TSUKI

MAE GERI + SHUTO UCHI + YAKO TSUKI

ASHI BARAI + YOKO GERI (stessa gamba) + YOKO EMPI (in kiba dachi in linea) +
MAWASHI URAKEN + YAKO TSUKI

GEDAN BARAI + YAKO TSUKI + UDE UKE JODAN (reverse) + YAKO TSUKI

MAE GERI + MAE EMPI + MAE URAKEN + GEDAN BARAI + YAKO TSUKI

KAKATO GERI KEKOMI + HAITO UCHI + YAKO TSUKI

MOROTE UKE + KIZAMI TSUKI + YAKO TSUKI

KIBA DACHI 45°

GEDAN BARAI + MAE URAKEN

JODAN AGE UKE + TETSUI JODAN

MOROTE MAWASHI TSUKI

CHUDAN UCHI UKE + KIZAMI TSUKI

SANCHIN DACHI

TETSUI (jodan – frontale) + URA TSUKI

TETSUI (chudan – verticale) + URA TSUKI

MAWASHI UKE

BOXER

TSURUASHI MAWASHI GERI + MAWASHI URAKEN + YAKO TSUKI

TSURUASHI YOKO GERI + MAWASHI URAKEN + YAKO TSUKI

TSURUASHI ASHI BARAI + MAWASHI URAKEN + YAKO TSUKI

TSURUASHI YOKO GERI + USHIRO GERI + MAWASHI URAKEN + YAKO TSUKI

TSURUASHI MAWASHI GERI + USHIRO MAWASHI GERI (in rotazione) + MAWASHI
URAKEN + YAKO TSUKI



ACCADEMIA GOJU KARATE AMERICANO ITALIA



COMBINAZIONI MINIME PER L'ESAME

ZENKUTSU DACHI

HIZA GERI + MAE GERI + MAWASHI URAKEN + YAKO TSUKI

HIZA GERI + MAWASHI EMPI + EMPI OTOSHI (in kiba dachi a 45°)

ASHI BARAI + YOKO GERI + USHIRO GERI + MAWASHI URAKEN + YAKO TSUKI

MAE GERI + SHUTO GAMEN UCHI + YAKO TSUKI

MAWASHI GERI GEDAN (ad aggancio) + YOKO GERI + USHIRO GERI

SANCHIN DACHI

URAKEN SHOMEN UCHI (con rinforzo ed in affondo) + URA TSUKI

OSAE UKE + TEISHO UCHI (avanzando in sanchin) (indietreggiando in neko ashi dachi + sanchin)

KIBA DACHI

GEDAN BARAI o TETSUI (passo incrociato avanzando e indietreggiando)

GEDAN BARAI o TETSUI (in linea avanzando e indietreggiando)

BOXER

TSURUASHI USHIRO MAWASHI GERI + MAWASHI GERI + MAWASHI URAKEN + USHIRO MAWASHI URAKEN (sul posto ed in sbilanciamento)

USHIRO MAWASHI GERI (in reverse) + MAWASHI URAKEN + YAKO TSUKI (in sbilanciamento)

MAE TOBI GERI (avanzando) + MAWASHI URAKEN + YAKO TSUKI

MAE TOBI GERI (avanzando) + MAWASHI EMPI + YAKO TSUKI

USHIRO MAWASHI GERI (360°) + URA MAWASHI GERI

MAWASHI URAKEN + YAKO TSUKI (in sbilanciamento – BLITZ)

TSURIKOMI + GERI

TAI SABAKI (in yako) + SHUTO UKE + YAKO TSUCHI

TAI SABAKI (in yako) + GEDAN BARAI + YAKO TSUCHI

TAI SABAKI (in yako) + CHUDAN UCHI UKE + YAKO TSUCHI



ACCADEMIA GOJU KARATE AMERICANO ITALIA



CINTURA MARRON I (4° KYU)

UKE (Parate)

KAKUTO UKE Parata con il polso

UKEMI (Cadute)

MAE UKEMI MUNE Caduta frontale sul petto
MAE UKEMI GURUMA Caduta frontale ruotata
USHIRO UKEMI Caduta all'indietro bloccata
USHIRO UKEMI GURUMA Caduta all'indietro ruotata
YOKO UKEMI Caduta laterale (hidari e migi)

ATEMI (Percosse)

TATE TSUKI Pugno verticale (jodan e chudan)
MAWASHI TSUKI Pugno circolare
AGE TSUKI Pugno dal basso verso l'alto
KUMADE UCHI Colpo a zampa d'orso
SERYUTO Colpo con la parte iniziale di shuto
URAKEN HARAI OTOSHI Uraken dall'alto verso il basso

GERI (Calci)

KO MAWASHI GERI Calcio circolare senza rotazione
USHIRO MAWASHI GERI GEDAN Spazzata circolare all'indietro
USHIRO MAWASHI TOBI GERI Calcio ad uncino in elevazione
YOKO TOBI GERI Calcio laterale in elevazione

AIKI JITSU

AVVITARE IL TAPPO Doppia presa ai baveri
COLPO DI TUONO (shuto kake uke) Tentativo di doppia presa ai baveri
APRIRE LA SBARRA Doppia presa ai baveri

KATA

TENSHOA

APPLICAZIONI

Introduzione al concetto di anticipo e relative applicazioni

KUMITE

KICK BOXING: il Light Contact

COMBINAZIONI

KO MAWASHI GERI + TATE TSUKI + YAKO TSUKI
USHIRO MAWASHI GERI GEDAN (360°) + USHIRO MAWASHI TOBI GERI (360°)
MOROTE KUMADE UCHI + HIZA GERI + EMPI OTOSHI + YAKO TSUKI
TSURUASHI REN TSUKI (kizami tsuki + yako tsuki)
TSURIKOMI YAKO TSUKI + YAKO TSUKI

NOTE:

Nel corso dell'esame l'allievo analizzerà le possibili applicazioni delle tecniche studiate
Partecipazione ad una gara di Kata, ad una di Combattimento e ad uno Stage Tecnico
Frequenza minima di 48 ore di studio nel Dojo



ACCADEMIA GOJU KARATE AMERICANO ITALIA



CINTURA MARRON II (3° KYU)

UKE (Parate)

MOROTE KAKE UKE

Doppia parata con aggancio

ATEMI (Percosse)

TOBI TSUKI

Pugno in elevazione

SHUTO SAKOTSU UCHI

Shuto verticale

HIRAKEN

Colpo con le nocche

KAKUTO UCHI

Colpo con il polso

GERI (Calci)

NAMI ASHI

Calcio crescente

MAWASHI TOBI GERI

Calcio circolare in elevazione

USHIRO TOBI GERI

Calcio all'indietro in elevazione

USHIRO NAMI ASHI TOBI GERI

Calcio crescente in elevazione

AIKI JITSU

BALLERINO

Strangolamento da dietro

MATADOR

Tentativo di presa alle anche

BRACCIO DI SERPENTE

Strangolamento da dietro

KATA

SAIFA

KIHON

EMPI GO

2° KIHON di EMPI

KUMITE

Cenni sul combattimento da terra

COMBINAZIONI

USHIRO GERI + USHIRO MAWASHI GERI + USHIRO TOBI GERI (360°)

USHIRO GERI + USHIRO MAWASHI GERI + USHIRO MAWASHI TOBI GERI (360°)

MAWASHI URAKEN + YAKO TSUKI + MAWASHI URAKEN (reverse) + USHIRO TOBI GERI

TEISHO UKE + KAKUTO UCHI + YAKO TSUKI

NAMI ASHI est. + NAMI ASHI int. (stessa gamba) + NAMI ASHI est. + BUTTERFLY KICK

HAITO UCHI (age) + OSAE UKE + KAKUTO UCHI + YAKO TSUKI

NOTE:

Nel corso dell'esame l'allievo analizzerà le possibili applicazioni delle tecniche studiate

Partecipazione ad uno Stage Tecnico

Partecipazione ad una gara di Kata e di Combattimento

Frequenza minima di 48 ore di studio nel Dojo



ACCADEMIA GOJU KARATE AMERICANO ITALIA



CINTURA MARRON III (2° KYU)

UKE (Parate)

HAISHU UKE Parata con il dorso della mano
MOROTE HAISHU UKE Doppia parata con i dorsi

ATEMI (Percosse)

KAGI TSUKI Pugno ad angolo
IPPON KEN Colpo con il dito indice piegato
NAKADAKA KEN Colpo con il dito medio piegato

GERI (Calci)

MIKATSUKI GERI Calcio circolare a gamba tesa

ASHI BARAI WAZA (Tecniche di spazzata)

ASHI GARAMI GEDAN Forbice gedan alla gamba avanti

AIKI JITSU

MANTIDE Presa ai polsi frontale
SERRARE LA TESTA Strangolamento laterale
PRESA E TORSIONE Doppia presa ai baveri

KATA

HANGETSU

KIHON

PARATE DURE
PARATE MORBIDE

COMBINAZIONI

MOROTE HAISHU UKE + SHUTO GAMEN UCHI
MOROTE SHUTO UKE + MOROTE NAKADAKA KEN + MOROTE KUMADE UCHI + HIZA GERI + EMPI OTOSHI
MOROTE KAKE UKE + MOROTE HIRA KEN + MOROTE KUMADE UCHI + HIZA GERI + TETSUI (chudan)
MIKATSUKI GERI + MAWASHI EMPI + KAGI TSUKI
TEISHO UKE + HAISHU UKE (boxer) + SOTO UKE (reverse) + YAKO TSUKI

NOTE:

Nel corso dell'esame l'allievo analizzerà le possibili applicazioni delle tecniche studiate
Partecipazione ad uno Stage Tecnico
Partecipazione ad una gara di Kata e di Combattimento
Frequenza minima di 48 ore di studio nel Dojo



ACCADEMIA GOJU KARATE AMERICANO ITALIA



CINTURA NERA / BIANCA (1° KYU)

UKE (Parate)

JOGE UKE	Doppia parata di avambraccia
SOE UKE	Parata alta con rinforzo
KATA UKE	Parata di gomito circolare

ATEMI (Percosse)

NUKITE UCHI	Colpo frontale con la punta delle dita
SHITA TSUKI	Montante a 45°
URAKEN SAYU UCHI	Uraken vert. in kiba dachi in linea

GERI (Calci)

USHIRO KASUMI GERI	Calcio di tallone dal basso
NIDAN GERI	Doppio calcio frontale in elevazione
YAKO MAWASHI	Calcio circolare rovescio

AIKI JITSU

MAWASHI UKE (ashi barai)	Spinta frontale
PORTA POSTERIORE	Presca ad anello da dietro
DANZA DELLA TIGRE	Tentativo di presa ai baveri

KATA

SEIENCHIN

COMBINAZIONI

OSAE UKE (neko ashi dachi) + KAKUTO UCHI + URA TSUKI (sanchi dachi)
SOE UKE + TETSUI ARAI OTOSHI
SHUTO UCHI + NUKITE UCHI
SHITA TSUKI + MAE EMPI + MAE URAKEN + TETSUI ARAI OTOSHI + YAKO TSUKI
KATA UKE (seienchin) + USHIRO KASUMI GERI (neko ashi dachi)
MOROTE MAWASHI TSUKI + MAWASHI UKE
KATA UKE + AGE URAKEN + KAGI TSUKI (kiba dachi in linea)

TEMI D'ESAME

Interventi di primo soccorso
L'apparato cardiocircolatorio
L'apparato locomotore

NOTE:

Analisi approfondita del programma svolto
Partecipazione ad uno Stage Tecnico
Partecipazione ad una gara di Kata e di Combattimento
Assidua frequenza ed assistenza al maestro
Partecipazione al corso di specializzazione



ACCADEMIA GOJU KARATE AMERICANO ITALIA



CINTURA NERA I (1° DAN)

UKE (Parate)

FAN HOOK Parata a ventaglio con aggancio
LOW ARC IN YAKO Arco basso in yako

ATEMI (Percosse)

KEIKO UCHI (WASHIDE) Colpo a becco d'aquila
KEITO UCHI Colpo a becco di gallina
AWASE TSUKI Due pugni sovrapposti
SHUTO UCHIKOMI Shuto in linea frontale

GERI (Calci)

SOKUTO GERI Calcio laterale in affondo

AIKI JITSU

MAWASHI UKE Difesa da tentativo di presa ai baveri
LOW ARC IN YAKO Difesa da calcio frontale
COLPO DI TUONO Difesa da doppia presa ai baveri

KATA

SEISAN
SHORT BO

KIHON

SUPERIORE
CHI SAO

COMBINAZIONI

KEIKO ARAI OTOSHI + MAE URAKEN + TETSUI ARAI OTOSHI + USHIRO KASUMI
GERI (in reverse)+ EMPI OTOSHI
LOW ARC IN YAKO + TSURUASHI ASHI BARAI + YAKO TSUKI (gedan)
MOROTE SHUTO + AWASE TSUKI + NIDAN GERI
SIDE KICK + EMPI OTOSHI + URAKEN + YAKO TSUKI
MOROTE TEISHO (chudan / gedan)

NOTE:

Nel corso dell'esame l'allievo analizzerà le possibili applicazioni delle tecniche studiate
Partecipazione ad uno Stage Tecnico, ad una gara di Kata e ad una di Combattimento
Partecipazione al corso per cinture nere
Due anni di assidua frequenza ed assistenza al maestro



ACCADEMIA GOJU KARATE AMERICANO ITALIA



CINTURA NERA III (3° DAN)

KIHON UKE (Applicazioni su prese ai polsi)

JODAN AGE UKE

CHUDAN UCHI UKE

GEDAN BARAI

SOTO UKE

OSAE UKE

HAITO UKE

SHUTO UKE

SHUTO KAKE UKE

LOW ARC

KIHON GERI

COMBINAZIONI DI CALCI IN SUCCESSIONE

AIKI JITSU

MAWASHI GERI GEDAN

USHIRO MAWASHI GERI GEDAN

Attacco di tsuruashi mawashi geri

Attacco di mawashi geri

DIFESE DA COLTELLO

MOROTE HAITO

AISHU UKE

TEISHO UKE

Coltello alla gola frontale

Attacco di punta medio

Attacco circolare medio

KATA

SEIPI

GEKI SAI ICHI

GEKI SAI NI

APPLICAZIONI

Studio dei Bunkai

COMBINAZIONI

MAE GERI / MAWASHI GERI + USHIRO MAWASHI GERI / MAWASHI GERI +
USHIRO NAMI ASHI + USHIRO GERI

USHIRO MAWASHI GERI + MAWASHI URAKEN + YAKO TSUKI + YOKO GERI (reverse) + USHIRO TOBI GERI

TSURUASHI USHIRO MAWASHI + MAWASHI GERI + MAWASHI URAKEN + YAKO
TSUKI + MAE GERI / MAWASHI GERI + MAWASHI URAKEN + YAKO TSUKI + NAMI
ASHI GERI + URA MAWASHI GERI

KAKATO GERI (in linea slittato) + HAITO UCHI

NOTE:

Nel corso dell'esame l'allievo analizzerà le possibili applicazioni delle tecniche studiate

Partecipazione ad uno Stage Tecnico, ad una gara di Kata e ad una di Combattimento

Partecipazione al corso per cinture nere

Presentazione di una tesi sullo stile del GOJU

Adesione alla classe arbitrale

Quattro anni di assidua frequenza ed assistenza al maestro



ACCADEMIA GOJU KARATE AMERICANO ITALIA



CINTURA BIANCA / ROSSA (4° DAN)

DIFESE DA COLTELLO

MOROTE OSAE UKE
LOW ARCH
BRACCIO DI SERPENTE

Attacco di punta dal basso
Attacco circolare dall'alto
Coltello alle spalle

KATA

SHISOCHIN
Studio del GESAKO SHO
Studio del GESAKO DI
Studio del CHIN CHOI

APPLICAZIONI

Studio dei Bunkai

COMBINAZIONI

Varie e complesse con un'unica richiesta

NOTE:

Partecipazione all'attività AGKAI (Corsi, Stage, Gare, ecc.)
Presentazione di una tesi libera
Adesione alla classe arbitrale
Cinque anni di assidua frequenza ed assistenza al maestro



ACCADEMIA GOJU KARATE AMERICANO ITALIA



CINTURA ROSSA / BIANCA (5° DAN)

DIFESE DA COLTELLO

UDE UKE
TEISHO (esterno)
BALLERINO

Attacco di punta medio
Attacco di punta medio
Preso alla gola da dietro

KATA

KOORURUNFA
URBAN KOORURUNFA
SUPARUMPEI

APPLICAZIONI

Studio dei Bunkai

COMBINAZIONI

Varie e complesse con un'unica richiesta

NOTE:

Partecipazione all'attività AGKAI (Corsi, Stage, Gare, ecc.)
Partecipazione all'attività organizzativa e di gestione
Presentazione di una tesi sull'organizzazione
Adesione alla classe arbitrale
Sei anni di assidua frequenza ed assistenza al maestro



ACCADEMIA GOJU KARATE AMERICANO ITALIA



RIEPILOGO KATA

CINTURA GIALLA:	Taikyoku Jodan Taikyoku Chudan
CINTURA ARANCIO:	Taikyoku Gedan American Taikyoku (Taikyoku Soft)
CINTURA VERDE:	Gekisai Dai Ichi Gekisai Dai Ni
CINTURA BLU:	Empi Ha Sanchin
CINTURA MARRON I:	Tenshoa
CINTURA MARRON II:	Saifa
CINTURA MARRON III:	Hangetsu
CINTURA NERA-BIANCA:	Seienchin
CINTURA NERA 1° DAN:	Seisan Short Bo
CINTURA NERA 2° DAN:	Sanseiru Long Bo
CINTURA NERA 3° DAN:	Seipi Geki Sai Ichi Geki Sai Ni
CINTURA NERA 4° DAN:	Shisochin
CINTURA NERA 5° DAN:	Koorurunfa Urban Koorurunfa Suparumpei



ACCADEMIA GOJU KARATE AMERICANO ITALIA



RIEPILOGO AIKI JITSU

CINTURA GIALLA:	Affrontando Gedan Barai
CINTURA ARANCIO:	Arretrando Avversario di Lato Arco Basso
CINTURA VERDE:	Sbattere la Porta In Ginocchio Spingere
CINTURA BLU:	Saifa Guardando l'Orizzonte A – B – C
CINTURA MARRON I:	Avvitare il Tappo Colpo di Tuono 1 Aprire la Sbarra
CINTURA MARRON II:	Ballerino Matador Braccio di Serpente
CINTURA MARRON III:	Mantide Serrare la Testa Presa e Torsione
CINTURA NERA-BIANCA:	Mawashi Uke 1 Porta Posteriore Danza della Tigre
CINTURA NERA 1° DAN:	Mawashi Uke 2 Low Arc in yako Colpo di Tuono 2
CINTURA NERA 2° DAN:	Kata Uke Affondo Falcia
CINTURA NERA 3° DAN:	Mawashi Geri Gedan Ushiro Mawashi Geri Gedan Coltello alla gola frontale Attacco di punta medio Attacco circolare medio
CINTURA NERA 4° DAN:	Attacco di punta dal basso Attacco circolare dall'alto Coltello alle spalle
CINTURA NERA 5° DAN:	Attacco di punta medio Attacco di punta medio Presa alla gola da dietro