

KIHON: Diagram showing basic Karate techniques categorized by belt rank (Shodan to 10th Dan) and style (Shotokan, Wado-ryu, Judo, Jujitsu, etc.).

KARATE: Progetto di progressione tecnico didattica

LA CRESCITA DEL BAMBINO

Il programma di sviluppo nei Bambini, Fanciulli, Ragazzi

BAMBINI (5-7 anni)

FANCIULLI (8-11 anni)

RAGAZZI (12-15 anni)

GRIGLIE VALUTATIVE

INDIVIDUALE 7-9 anni

INDIVIDUALE 10-11 anni

INDIVIDUALE 12-15 anni

INDIVIDUALE 16-18 anni

INDIVIDUALE 19-21 anni

INDIVIDUALE 22-24 anni

INDIVIDUALE 25-27 anni

INDIVIDUALE 28-30 anni

INDIVIDUALE 31-33 anni

INDIVIDUALE 34-36 anni

INDIVIDUALE 37-39 anni

INDIVIDUALE 40-42 anni

INDIVIDUALE 43-45 anni

INDIVIDUALE 46-48 anni

INDIVIDUALE 49-51 anni

INDIVIDUALE 52-54 anni

INDIVIDUALE 55-57 anni

INDIVIDUALE 58-60 anni

INDIVIDUALE 61-63 anni

INDIVIDUALE 64-66 anni

INDIVIDUALE 67-69 anni

INDIVIDUALE 70-72 anni

INDIVIDUALE 73-75 anni

INDIVIDUALE 76-78 anni

INDIVIDUALE 79-81 anni

INDIVIDUALE 82-84 anni

INDIVIDUALE 85-87 anni

INDIVIDUALE 88-90 anni

INDIVIDUALE 91-93 anni

INDIVIDUALE 94-96 anni

INDIVIDUALE 97-99 anni

INDIVIDUALE 100-102 anni

INDIVIDUALE 103-105 anni

INDIVIDUALE 106-108 anni

INDIVIDUALE 109-111 anni

INDIVIDUALE 112-114 anni

INDIVIDUALE 115-117 anni

INDIVIDUALE 118-120 anni

INDIVIDUALE 121-123 anni

INDIVIDUALE 124-126 anni

INDIVIDUALE 127-129 anni

INDIVIDUALE 130-132 anni

INDIVIDUALE 133-135 anni

INDIVIDUALE 136-138 anni

INDIVIDUALE 139-141 anni

INDIVIDUALE 142-144 anni

INDIVIDUALE 145-147 anni

INDIVIDUALE 148-150 anni

INDIVIDUALE 151-153 anni

INDIVIDUALE 154-156 anni

INDIVIDUALE 157-159 anni

INDIVIDUALE 160-162 anni

INDIVIDUALE 163-165 anni

INDIVIDUALE 166-168 anni

INDIVIDUALE 169-171 anni

INDIVIDUALE 172-174 anni

INDIVIDUALE 175-177 anni

INDIVIDUALE 178-180 anni

INDIVIDUALE 181-183 anni

INDIVIDUALE 184-186 anni

INDIVIDUALE 187-189 anni

INDIVIDUALE 190-192 anni

INDIVIDUALE 193-195 anni

INDIVIDUALE 196-198 anni

INDIVIDUALE 199-201 anni

INDIVIDUALE 202-204 anni

INDIVIDUALE 205-207 anni

INDIVIDUALE 208-210 anni

INDIVIDUALE 211-213 anni

INDIVIDUALE 214-216 anni

INDIVIDUALE 217-219 anni

INDIVIDUALE 220-222 anni

INDIVIDUALE 223-225 anni

INDIVIDUALE 226-228 anni

INDIVIDUALE 229-231 anni

INDIVIDUALE 232-234 anni

INDIVIDUALE 235-237 anni

INDIVIDUALE 238-240 anni

INDIVIDUALE 241-243 anni

INDIVIDUALE 244-246 anni

INDIVIDUALE 247-249 anni

INDIVIDUALE 250-252 anni

INDIVIDUALE 253-255 anni

INDIVIDUALE 256-258 anni

INDIVIDUALE 259-261 anni

INDIVIDUALE 262-264 anni

INDIVIDUALE 265-267 anni

INDIVIDUALE 268-270 anni

INDIVIDUALE 271-273 anni

INDIVIDUALE 274-276 anni

INDIVIDUALE 277-279 anni

INDIVIDUALE 280-282 anni

INDIVIDUALE 283-285 anni

INDIVIDUALE 286-288 anni

INDIVIDUALE 289-291 anni

INDIVIDUALE 292-294 anni

INDIVIDUALE 295-297 anni

INDIVIDUALE 298-300 anni

INDIVIDUALE 301-303 anni

INDIVIDUALE 304-306 anni

INDIVIDUALE 307-309 anni

INDIVIDUALE 310-312 anni

INDIVIDUALE 313-315 anni

INDIVIDUALE 316-318 anni

INDIVIDUALE 319-321 anni

INDIVIDUALE 322-324 anni

INDIVIDUALE 325-327 anni

INDIVIDUALE 328-330 anni

INDIVIDUALE 331-333 anni

INDIVIDUALE 334-336 anni

INDIVIDUALE 337-339 anni

INDIVIDUALE 340-342 anni

INDIVIDUALE 343-345 anni

INDIVIDUALE 346-348 anni

INDIVIDUALE 349-351 anni

INDIVIDUALE 352-354 anni

INDIVIDUALE 355-357 anni

INDIVIDUALE 358-360 anni

INDIVIDUALE 361-363 anni

INDIVIDUALE 364-366 anni

INDIVIDUALE 367-369 anni

INDIVIDUALE 370-372 anni

INDIVIDUALE 373-375 anni

INDIVIDUALE 376-378 anni

INDIVIDUALE 379-381 anni

INDIVIDUALE 382-384 anni

INDIVIDUALE 385-387 anni

INDIVIDUALE 388-390 anni

INDIVIDUALE 391-393 anni

INDIVIDUALE 394-396 anni

INDIVIDUALE 397-399 anni

INDIVIDUALE 400-402 anni

INDIVIDUALE 403-405 anni

INDIVIDUALE 406-408 anni

INDIVIDUALE 409-411 anni

INDIVIDUALE 412-414 anni

INDIVIDUALE 415-417 anni

INDIVIDUALE 418-420 anni

INDIVIDUALE 421-423 anni

INDIVIDUALE 424-426 anni

INDIVIDUALE 427-429 anni

INDIVIDUALE 430-432 anni

INDIVIDUALE 433-435 anni

INDIVIDUALE 436-438 anni

INDIVIDUALE 439-441 anni

INDIVIDUALE 442-444 anni

INDIVIDUALE 445-447 anni

INDIVIDUALE 448-450 anni

INDIVIDUALE 451-453 anni

INDIVIDUALE 454-456 anni

INDIVIDUALE 457-459 anni

INDIVIDUALE 460-462 anni

INDIVIDUALE 463-465 anni

INDIVIDUALE 466-468 anni

INDIVIDUALE 469-471 anni

INDIVIDUALE 472-474 anni

INDIVIDUALE 475-477 anni

INDIVIDUALE 478-480 anni

INDIVIDUALE 481-483 anni

INDIVIDUALE 484-486 anni

INDIVIDUALE 487-489 anni

INDIVIDUALE 490-492 anni

INDIVIDUALE 493-495 anni

INDIVIDUALE 496-498 anni

INDIVIDUALE 499-501 anni

INDIVIDUALE 502-504 anni

INDIVIDUALE 505-507 anni

INDIVIDUALE 508-510 anni

INDIVIDUALE 511-513 anni

INDIVIDUALE 514-516 anni

INDIVIDUALE 517-519 anni

INDIVIDUALE 520-522 anni

INDIVIDUALE 523-525 anni

INDIVIDUALE 526-528 anni

INDIVIDUALE 529-531 anni

INDIVIDUALE 532-534 anni

INDIVIDUALE 535-537 anni

INDIVIDUALE 538-540 anni

INDIVIDUALE 541-543 anni

INDIVIDUALE 544-546 anni

INDIVIDUALE 547-549 anni

INDIVIDUALE 550-552 anni

INDIVIDUALE 553-555 anni

INDIVIDUALE 556-558 anni

INDIVIDUALE 559-561 anni

INDIVIDUALE 562-564 anni

INDIVIDUALE 565-567 anni

INDIVIDUALE 568-570 anni

INDIVIDUALE 571-573 anni

INDIVIDUALE 574-576 anni

INDIVIDUALE 577-579 anni

INDIVIDUALE 580-582 anni

INDIVIDUALE 583-585 anni

INDIVIDUALE 586-588 anni

INDIVIDUALE 589-591 anni

INDIVIDUALE 592-594 anni

INDIVIDUALE 595-597 anni

INDIVIDUALE 598-600 anni

INDIVIDUALE 601-603 anni

INDIVIDUALE 604-606 anni

INDIVIDUALE 607-609 anni

INDIVIDUALE 610-612 anni

INDIVIDUALE 613-615 anni

INDIVIDUALE 616-618 anni

INDIVIDUALE 619-621 anni

INDIVIDUALE 622-624 anni

INDIVIDUALE 625-627 anni

INDIVIDUALE 628-630 anni

INDIVIDUALE 631-633 anni

INDIVIDUALE 634-636 anni

INDIVIDUALE 637-639 anni

INDIVIDUALE 640-642 anni

INDIVIDUALE 643-645 anni

INDIVIDUALE 646-648 anni

INDIVIDUALE 649-651 anni

INDIVIDUALE 652-654 anni

INDIVIDUALE 655-657 anni

INDIVIDUALE 658-660 anni

INDIVIDUALE 661-663 anni

INDIVIDUALE 664-666 anni

INDIVIDUALE 667-669 anni

INDIVIDUALE 670-672 anni

INDIVIDUALE 673-675 anni

INDIVIDUALE 676-678 anni

INDIVIDUALE 679-681 anni

INDIVIDUALE 682-684 anni

INDIVIDUALE 685-687 anni

INDIVIDUALE 688-690 anni

INDIVIDUALE 691-693 anni

INDIVIDUALE 694-696 anni

INDIVIDUALE 697-699 anni

INDIVIDUALE 700-702 anni

INDIVIDUALE 703-705 anni

INDIVIDUALE 706-708 anni

INDIVIDUALE 709-711 anni

INDIVIDUALE 712-714 anni

INDIVIDUALE 715-717 anni

INDIVIDUALE 718-720 anni

INDIVIDUALE 721-723 anni

INDIVIDUALE 724-726 anni

INDIVIDUALE 727-729 anni

INDIVIDUALE 730-732 anni

INDIVIDUALE 733-735 anni

INDIVIDUALE 736-738 anni

INDIVIDUALE 739-741 anni

INDIVIDUALE 742-744 anni

INDIVIDUALE 745-747 anni

INDIVIDUALE 748-750 anni

INDIVIDUALE 751-753 anni

INDIVIDUALE 754-756 anni

INDIVIDUALE 757-759 anni

INDIVIDUALE 760-762 anni

INDIVIDUALE 763-765 anni

INDIVIDUALE 766-768 anni

INDIVIDUALE 769-771 anni

INDIVIDUALE 772-774 anni

INDIVIDUALE 775-777 anni

INDIVIDUALE 778-780 anni

INDIVIDUALE 781-783 anni

INDIVIDUALE 784-786 anni

INDIVIDUALE 787-789 anni

INDIVIDUALE 790-792 anni

INDIVIDUALE 793-795 anni

INDIVIDUALE 796-798 anni

INDIVIDUALE 799-801 anni

INDIVIDUALE 802-804 anni

INDIVIDUALE 805-807 anni

INDIVIDUALE 808-810 anni

INDIVIDUALE 811-813 anni

INDIVIDUALE 814-816 anni

INDIVIDUALE 817-819 anni

INDIVIDUALE 820-822 anni

INDIVIDUALE 823-825 anni

INDIVIDUALE 826-828 anni

INDIVIDUALE 829-831 anni

INDIVIDUALE 832-834 anni

INDIVIDUALE 835-837 anni

INDIVIDUALE 838-840 anni

INDIVIDUALE 841-843 anni

INDIVIDUALE 844-846 anni

INDIVIDUALE 847-849 anni

INDIVIDUALE 850-852 anni

INDIVIDUALE 853-855 anni

INDIVIDUALE 856-858 anni

INDIVIDUALE 859-861 anni

INDIVIDUALE 862-864 anni

INDIVIDUALE 865-867 anni

INDIVIDUALE 868-870 anni

INDIVIDUALE 871-873 anni

INDIVIDUALE 874-876 anni

INDIVIDUALE 877-879 anni

INDIVIDUALE 880-882 anni

INDIVIDUALE 883-885 anni

INDIVIDUALE 886-888 anni

INDIVIDUALE 889-891 anni

INDIVIDUALE 892-894 anni

INDIVIDUALE 895-897 anni

INDIVIDUALE 898-900 anni

INDIVIDUALE 901-903 anni

INDIVIDUALE 904-906 anni

INDIVIDUALE 907-909 anni

INDIVIDUALE 910-912 anni

INDIVIDUALE 913-915 anni

INDIVIDUALE 916-918 anni

INDIVIDUALE 919-921 anni

INDIVIDUALE 922-924 anni

INDIVIDUALE 925-927 anni

INDIVIDUALE 928-930 anni

INDIVIDUALE 931-933 anni

INDIVIDUALE 934-936 anni

INDIVIDUALE 937-939 anni

INDIVIDUALE 940-942 anni

INDIVIDUALE 943-945 anni

INDIVIDUALE 946-948 anni

INDIVIDUALE 949-951 anni

INDIVIDUALE 952-954 anni

INDIVIDUALE 955-957 anni

INDIVIDUALE 958-960 anni

INDIVIDUALE 961-963 anni

INDIVIDUALE 964-966 anni

INDIVIDUALE 967-969 anni

INDIVIDUALE 970-972 anni

INDIVIDUALE 973-975 anni

INDIVIDUALE 976-978 anni

INDIVIDUALE 979-981 anni

INDIVIDUALE 982-984 anni

INDIVIDUALE 985-987 anni

INDIVIDUALE 988-990 anni

INDIVIDUALE 991-993 anni

INDIVIDUALE 994-996 anni

INDIVIDUALE 997-999 anni

INDIVIDUALE 1000-1002 anni

INDIVIDUALE 1003-1005 anni

INDIVIDUALE 1006-1008 anni

INDIVIDUALE 1009-1011 anni

INDIVIDUALE 1012-1014 anni

INDIVIDUALE 1015-1017 anni

INDIVIDUALE 1018-1020 anni

INDIVIDUALE 1021-1023 anni

INDIVIDUALE 1024-1026 anni

INDIVIDUALE 1027-1029 anni

INDIVIDUALE 1030-1032 anni

INDIVIDUALE 1033-1035 anni

INDIVIDUALE 1036-1038 anni

INDIVIDUALE 1039-1041 anni

INDIVIDUALE 1042-1044 anni

INDIVIDUALE 1045-1047 anni

INDIVIDUALE 1048-1050 anni

INDIVIDUALE 1051-1053 anni

INDIVIDUALE 1054-1056 anni

INDIVIDUALE 1057-1059 anni

INDIVIDUALE 1060-1062 anni

INDIVIDUALE 1063-1065 anni

INDIVIDUALE 1066-1068 anni

INDIVIDUALE 1069-1071 anni

INDIVIDUALE 1072-1074 anni

INDIVIDUALE 1075-1077 anni

INDIVIDUALE 1078-1080 anni

INDIVIDUALE 1081-1083 anni

INDIVIDUALE 1084-1086 anni

INDIVIDUALE 1087-1089 anni

INDIVIDUALE 1090-1092 anni

INDIVIDUALE 1093-1095 anni

INDIVIDUALE 1096-1098 anni

INDIVIDUALE 1099-1101 anni

INDIVIDUALE 1102-1104 anni

INDIVIDUALE 1105-1107 anni

INDIVIDUALE 1108-1110 anni

INDIVIDUALE 1111-1113 anni

INDIVIDUALE 1114-1116 anni

INDIVIDUALE 1117-1119 anni

INDIVIDUALE 1120-1122 anni

INDIVIDUALE 1123-1125 anni

INDIVIDUALE 1126-1128 anni

INDIVIDUALE 1129-1131 anni

INDIVIDUALE 1132-1134 anni

INDIVIDUALE 1135-1137 anni

INDIVIDUALE 1138-1140 anni

INDIVIDUALE 1141-1143 anni

INDIVIDUALE 1144-1146 anni

INDIVIDUALE 1147-1149 anni

INDIVIDUALE 1150-1152 anni

INDIVIDUALE 1153-1155 anni

INDIVIDUALE 1156-1158 anni

INDIVIDUALE 1159-1161 anni

INDIVIDUALE 1162-1164 anni

INDIVIDUALE 1165-1167 anni

INDIVIDUALE 1168-1170 anni

INDIVIDUALE 1171-1173 anni

INDIVIDUALE 1174-1176 anni

INDIVIDUALE 1177-1179 anni

INDIVIDUALE 1180-1182 anni

INDIVIDUALE 1183-1185 anni

INDIVIDUALE 1186-1188 anni

INDIVIDUALE 1189-1191 anni

INDIVIDUALE 1192-1194 anni

INDIVIDUALE 1195-1197 anni

INDIVIDUALE 1198-1200 anni

INDIVIDUALE 1201-1203 anni

INDIVIDUALE 1204-1206 anni

INDIVIDUALE 1207-1209 anni

INDIVIDUALE 1210-1212 anni

INDIVIDUALE 1213-1215 anni

INDIVIDUALE 1216-1218 anni

INDIVIDUALE 1219-1221 anni

INDIVIDUALE 1222-1224 anni

INDIVIDUALE 1225-1227 anni

INDIVIDUALE 1228-1230 anni

INDIVIDUALE 1231-1233 anni

INDIVIDUALE 1234-1236 anni

INDIVIDUALE 1237-1239 anni

INDIVIDUALE 1240-1242 anni

INDIVIDUALE 1243-1245 anni

INDIVIDUALE 1246-1248 anni

INDIVIDUALE 1249-1251 anni

INDIVIDUALE 1252-1254 anni

INDIVIDUALE 1255-1257 anni

INDIVIDUALE 1258-1260 anni

INDIVIDUALE 1261-1263 anni

INDIVIDUALE 1264-1266 anni

INDIVIDUALE 1267-1269 anni

INDIVIDUALE 1270-1272 anni

INDIVIDUALE 1273-1275 anni

INDIVIDUALE 1276-1278 anni

INDIVIDUALE 1279-1281 anni

INDIVIDUALE 1282-1284 anni

INDIVIDUALE 1285-1287 anni

INDIVIDUALE 1288-1290 anni

INDIVIDUALE 1291-1293 anni

INDIVIDUALE 1294-1296 anni

INDIVIDUALE 1297-1299 anni

INDIVIDUALE 1300-1302 anni

INDIVIDUALE 1303-1305 anni

INDIVIDUALE 1306-1308 anni

INDIVIDUALE 1309-1311 anni

INDIVIDUALE 1312-1314 anni

INDIVIDUALE 1315-1317 anni

INDIVIDUALE 1318-1320 anni

INDIVIDUALE 1321-1323 anni

INDIVIDUALE 1324-1326 anni

INDIVIDUALE 1327-1329 anni

INDIVIDUALE 1330-1332 anni

INDIVIDUALE 1333-1335 anni

INDIVIDUALE 1336-1338 anni

INDIVIDUALE 1339-1341 anni

INDIVIDUALE 1342-1344 anni

INDIVIDUALE 1345-1347 anni

INDIVIDUALE 1348-1350 anni

INDIVIDUALE 1351-1353 anni

INDIVIDUALE 1354-1356 anni

INDIVIDUALE 1357-1359 anni

INDIVIDUALE 1360-1362 anni

INDIVIDUALE 1363-1365 anni

INDIVIDUALE 1366-1368 anni

INDIVIDUALE 1369-1371 anni

INDIVIDUALE 1372-1374 anni

INDIVIDUALE 1375-1377 anni

INDIVIDUALE 1378-1380 anni

INDIVIDUALE 1381-1383 anni

INDIVIDUALE 1384-1386 anni

INDIVIDUALE 1387-1389 anni

INDIVIDUALE 1390-1392 anni

INDIVIDUALE 1393-1395 anni

INDIVIDUALE 1396-1398 anni

INDIVIDUALE 1399-1401 anni

INDIVIDUALE 1402-1404 anni

INDIVIDUALE 1405-1407 anni

INDIVIDUALE 1408-1410 anni

INDIVIDUALE 1411-1413 anni

INDIVIDUALE 1414-1416 anni

INDIVIDUALE 1417-1419 anni

INDIVIDUALE 1420-1422 anni

INDIVIDUALE 1423-1425 anni

INDIVIDUALE 1426-1428 anni

INDIVIDUALE 1429-1431 anni

INDIVIDUALE 1432-1434 anni

INDIVIDUALE 1435-1437 anni

INDIVIDUALE 1438-1440 anni

INDIVIDUALE 1441-1443 anni

INDIVIDUALE 1444-1446 anni

INDIVIDUALE 1447-1449 anni

INDIVIDUALE 1450-1452 anni

INDIVIDUALE 1453-1455 anni

INDIVIDUALE 1456-1458 anni

INDIVIDUALE 1459-1461 anni

INDIVIDUALE 1462-1464 anni

INDIVIDUALE 1465-1467 anni

INDIVIDUALE 1468-1470 anni

INDIVIDUALE 1471-1473 anni

INDIVIDUALE 1474-1476 anni

INDIVIDUALE 1477-1479 anni

INDIVIDUALE 1480-1482 anni

INDIVIDUALE 1483-1485 anni

INDIVIDUALE 1486-1488 anni

INDIVIDUALE 1489-1491 anni

INDIVIDUALE 1492-1494 anni

INDIVIDUALE 1495-1497 anni

INDIVIDUALE 1498-1500 anni

INDIVIDUALE 1501-1503 anni

INDIVIDUALE 1504-1506 anni

INDIVIDUALE 1507-1509 anni

INDIVIDUALE 1510-1512 anni

INDIVIDUALE 1513-1515 anni

INDIVIDUALE 1516-1518 anni

INDIVIDUALE 1519-1521 anni

INDIVIDUALE 1522-1524 anni

INDIVIDUALE 1525-1527 anni

INDIVIDUALE 1528-1530 anni

INDIVIDUALE 1531-1533 anni

INDIVIDUALE 1534-1536 anni

INDIVIDUALE 1537-1539 anni

INDIVIDUALE 1540-1542 anni

INDIVIDUALE 1543-1545 anni

INDIVIDUALE 1546-1548 anni

INDIVIDUALE 1549-1551 anni

INDIVIDUALE 1552-1554 anni

INDIVIDUALE 1555-1557 anni

INDIVIDUALE 1558-1560 anni

INDIVIDUALE 1561-1563 anni

INDIVIDUALE 1564-1566 anni

INDIVIDUALE 1567-1569 anni

INDIVIDUALE 1570-1572 anni

INDIVIDUALE 1573-1575 anni

INDIVIDUALE 1576-1578 anni

INDIVIDUALE 1579-1581 anni

INDIVIDUALE 1582-1584 anni

INDIVIDUALE 1585-1587 anni

INDIVIDUALE 1588-1590 anni

INDIVIDUALE 1591-1593 anni

INDIVIDUALE 1594-1596 anni

INDIVIDUALE 1597-1599 anni

INDIVIDUALE 1600-1602 anni

INDIVIDUALE 1603-1605 anni

INDIVIDUALE 1606-1608 anni

INDIVIDUALE 1609-1611 anni

INDIVIDUALE 1612-1614 anni

INDIVIDUALE 1615-1617 anni

INDIVIDUALE 1618-1620 anni

INDIVIDUALE 1621-1623 anni

INDIVIDUALE 1624-1626 anni

INDIVIDUALE 1627-1629 anni

INDIVIDUALE 1630-1632 anni

INDIVIDUALE 1633-1635 anni

INDIVIDUALE 1636-1638 anni

INDIVIDUALE 1639-1641 anni

INDIVIDUALE 1642-1644 anni

INDIVIDUALE 1645-1647 anni

INDIVIDUALE 1648-1650 anni

INDIVIDUALE 1651-1653 anni

INDIVIDUALE 1654-1656 anni

INDIVIDUALE 1657-1659 anni

INDIVIDUALE 1660-1662 anni

INDIVIDUALE 1663-1665 anni

INDIVIDUALE 1666-1668 anni

INDIVIDUALE 1669-1671 anni

INDIVIDUALE 1672-1674 anni

INDIVIDUALE 1675-1677 anni

INDIVIDUALE 1678-1680 anni

INDIVIDUALE 1681-1683 anni

INDIVIDUALE 1684-1686 anni

INDIVIDUALE 1687-1689 anni