

PERIODO 2018/2020

PROGRAMMI D'ESAMI - 1°/3° DAN

L'esame consiste in tre prove:

- A. Kihon propedeutico kata;**
- B. Kata + BUNKAI di 2 blocchi dei due kata eseguiti;**
- C. Interazioni opposte + kumite libero al 50% d' intensità.**

KIHON PROPEDEUTICO KATA

I propedeutici per i Kata prevedono un solo esercizio, ma diverso per ogni Dan.

I candidati dovranno evidenziare la capacità di gestione dei seguenti parametri

Tecnica: dimostrando in particolare la precisione degli appoggi dei piedi a terra durante l'esecuzione delle posizioni;

Potenza: da esprimersi in relazione all'età del candidato;

Ritmo: legando la parata ed il contrattacco;

Kime: evidenziando la capacità di completare le tecniche mediante contrazione muscolare.

Lo schema (*la direzione in cui verranno rivolte le tecniche*) è uguale per tutti gli stili, mentre ogni stile sostituirà le posizioni secondo la propria scuola.

Il candidato dovrà eseguire le combinazioni concernenti, il proprio Dan per 2 volte (una a sx ed una a dx).

IL PROGRAMMA DEL KIHON PROPEDEUTICO KATA E' DESCRITTO IN ITALIANO ED IN GIAPPONESE (con traslitterazione Hepburn).

1° DAN

Partenza da posizione di guardia avanzata sx con pugno diretto dx .

1. Sul posto pugno diretto medio sx
2. Utilizzando la gamba arretrata calcio laterale spinto e pugno trasversale bloccato, caduta in avanti gamba dx in posizione di guardia avanzata ,sul posto due pugni diretti, avanzando (gamba sx in posizione di guardia avanzata) passo e pugno diretto sx, sul posto pugno diretto dx
3. Spostamento della gamba sx di 90 ° verso sx effettuando parata con la mano a taglio in posizione di guardia arretrata, spostando il piede sx passare in posizione di guardia avanzata sx attacco con la mano a lancia dx
4. Rotazione esterna di 180° della gamba avanti (sx) eseguendo la parata con la mano a taglio sx in posizione di guardia arretrata(sx avanti), spostando il piede avanti all'esterno assumendo la posizione di guardia avanzata (sx avanti) effettuare attacco con la mano a lancia
5. Spostamento di 90° della gamba dx in posizione di guardia avanzata (la direzione è quella opposta alla partenza) effettuare parata alta dx più pugno diretto sx.
6. Utilizzando la gamba avanti dx , effettuare il calcio laterale spinto dx a 180° cadendo in posizione di guardia avanzata piede dx avanti (rivolti come alla partenza) e concludere effettuando pugno diretto sx.

Ritorno, compiere l'esercizio simmetrico (partenza gamba dx avanti con pugno diretto sx)

1° DAN – SHOTOKAN RYU – WADO RYU

Partenza in Zenkutsu-Dachi sx e Gyaku-zuki dx

1. Sul posto Choku-zuki chudan sx
2. Avanzando con Yoko Geri Kekomi dx (o *Sokuto Kekomi dx*) ed uraken-uchi dx, caduta in Zenkutsu-Dachi dx, sul posto ren-zuki (nidan zuki), avanzando oi-zuki sx, sul posto Gyaku-zuki dx
3. Spostamento della gamba sx di 90 ° verso sx Kokutsu-dachi e Shuto Uke sx, Nukite dx in Zenkutsu-Dachi sx
4. Rotazione esterna di 180° della gamba avanti (sx) effettuando Kokutsu-dachi e Shuto uke sx e Nukite dx in Zenkutsu-Dachi sx
5. Spostamento di 90° della gamba dx in Zenkutsu-Dachi (*la direzione è quella opposta alla partenza*) effettuare Jodan age uke dx e Gyaku-zuki sx.
6. Utilizzando la gamba avanti dx, Yoko Geri Kekomi dx (o *Sokuto Kekomi dx*) con rotazione di 180° cadendo Zenkutsu-Dachi dx (*rivolti come alla partenza*), Gyaku-zuki sx.

Ritorno, compiere l'esercizio simmetrico (Partenza in Zenkutsu-Dachi dx e Gyaku-zuki sx)

1° DAN – SHITO RYU – GOJU RYU

Partenza in Zenkutsu-Dachi sx e Gyaku-zuki dx

1. Sul posto Choku-zuki chudan sx
2. Avanzando con Yoko Geri Kekomi dx (o *Sokuto Kekomi sx*) ed uraken-uchi dx, caduta in Zenkutsu-Dachi dx, sul posto ren-zuki (nidan zuki), avanzando oi-zuki sx, sul posto Gyaku-zuki dx
3. Spostamento della gamba sx di 90 ° verso sx Neko Ashi dachi e Shuto Uke sx, Nukite dx in Zenkutsu-dachi sx
4. Rotazione esterna di 180° della gamba avanti (sx) effettuando Neko Ashi-Dachi sx e Nukite in Zenkutsu-dachi sx
5. Spostamento di 90° della gamba dx in Zenkutsu-Dachi (*la direzione è quella opposta alla partenza*) effettuare Jodan age uke dx e Gyaku-zuki sx.
6. Utilizzando la gamba avanti dx, Yoko Geri Kekomi dx (o *Sokuto Kekomi dx*) con rotazione di 180° cadendo Zenkutsu-Dachi dx (*rivolti come alla partenza*), Gyaku-zuki sx.

Ritorno, compiere l'esercizio simmetrico (Partenza in Zenkutsu-Dachi dx e Gyaku-zuki sx)

2° DAN

Partenza da posizione di guardia avanzata sx con pugno diretto dx .

1. Sul posto parata bassa sx, poi parata alta a mani incrociate aperte, poi chiudendole abbassare i pugni all'altezza dello sterno
2. Utilizzando la gamba arretrata dx calcio frontale nella fase di salita e calcio frontale saltato sx, caduta in avanti gamba sx in posizione di guardia avanzata, atterrare effettuando il pugno rovesciato medio sx (sul piano sagittale)
3. Spostamento della gamba sx di 90 ° verso sx effettuando parata con la mano a taglio in posizione di guardia arretrata con il piede sx avanti, poi spostandolo in posizione di guardia avanzata attacco con la mano a lancia dx
4. Rotazione esterna di 180° della gamba avanti (sx) eseguendo il pugno trasversale circolare a martello in posizione del cavaliere larga, accorciando la posizione arretrando il piede sx assumere la posizione a clessidra con il piede sx avanti e le braccia che eseguono la parata incrociata a mani aperte, lentamente abbassare le mani fino allo sterno chiudendole a pugno ed effettuare il calcio frontale dx e sx saltando, atterrare in posizione di guardia avanzata con il piede sx avanti effettuando la parata incrociata bassa a pugni chiusi.
5. Con il piede sx in direzione 90°(rivolti come alla partenza) effettuare il calcio laterale cadendo in posizione di guardia avanzata sx ed effettuare il più pugno diretto dx.

Ritorno, compiere l'esercizio simmetrico (partenza gamba dx avanti con pugno diretto sx)

2° DAN – SHOTOKAN RYU – WADO RYU

Partenza in Zenkutsu-Dachi sx e Gyaku-zuki dx

1. Gedan barai sx, Jodan Juji uke (mani aperte) , lentamente Chudan Juji uke (mani chiuse)
2. Mae tobi geri sx, caduta in Zenkutsu-Dachi sx con Uraken-Uchi-Chudan sx
3. Spostamento della gamba sx di 90 ° verso sx effettuando shuto uke in kokutsu dachi, in Zenkutsu-Dachi sx effettuare yohon nukite dx
4. Rotazione esterna di 180° della gamba avanti (sx) effettuando Tetsui Uchi in posizione Kiba Dachi , accorciando la posizione arretrando il piede sx in posizione Sanchin Dachi (o *Seishan Dachi*) effettuare Jodan Juji uke (mani aperte) , lentamente Chudan Juji uke (mani chiuse), Mae tobi geri atterrare in Zenkutsu-Dachi sx avanti effettuando Gedan Juji Uke pugni chiusi
5. Yoko Geri sx (o *Sokuto Kekomi sx*) in direzione 90°(rivolti come alla partenza) cadendo in Zenkutsu-Dachi sx effettuare Gyaku zuki dx.

Ritorno, compiere l'esercizio simmetrico (Partenza in Zenkutsu-Dachi dx e Gyaku-zuki sx)

2° DAN – SHITO RYU – GOJU RYU

Partenza in Zenkutsu-Dachi sx e Gyaku-zuki dx

1. Gedan barai sx, Jodan Juji uke (mani aperte) , lentamente Chudan Juji uke (mani chiuse)
2. Mae tobi geri sx, caduta in Zenkutsu-Dachi sx con Uraken-Uchi-Chudan sx
3. Spostamento della gamba sx di 90 ° verso sx effettuando shuto uke in neko ashi dachi, in Zenkutsu-dachi sx effettuare nukite dx
4. Rotazione esterna di 180° della gamba avanti (sx) effettuando Tetsui uchi in posizione shiko dachi , accorciando la posizione arretrando il piede sx in posizione Sanchin dachi (o *Seishan Dachi*) effettuare Jodan Juji uke (mani aperte) , lentamente Chudan Juji uke (mani chiuse), Ren Tobi geri atterrare in Zenkutsu-Dachi sx avanti effettuando Gedan Juji uke pugni chiusi.
5. Yoko geri sx (o *Sokuto Kekomi sx*) in direzione 90°(rivolti come alla partenza) cadendo in Zenkutsu-Dachi sx effettuare Gyaku zuki dx.

Ritorno, compiere l'esercizio simmetrico (Partenza in Zenkutsu-Dachi dx e Gyaku-zuki sx)

3° DAN

Partenza da posizione di guardia avanzata sx con pugno diretto dx .

1. Sul posto pugno diretto sx, poi calcio frontale dx avanzando e cadendo in posizione di guardia avanzata eseguire un colpo di gomito sagittale verso l'alto dx.
2. Spostamento della gamba sx di 90 ° in posizione larga del cavaliere (rivolti verso la partenza) effettuare il colpo di gomito trasversale parallelo al pavimento sx, spostando il piede sx in posizione di guardia avanzata, effettuare il pugno diretto medio dx, spostando all'interno il piede sx in posizione di guardia arretrata effettuare la parata media a mano aperta e poi ritornando in posizione di guardia avanzata(spostando il piede sx all'esterno) effettuare l'attacco con la mano aperta a lancia dx.
3. Spostamento della gamba sx di 180 ° verso sx eseguendo il calcio laterale a spinta sx , contemporaneamente al pugno rovesciato medio sx e cadendo in avanti in posizione di guardia avanzata sx effettuando il pugno diretto medio dx, spostando indietro il piede sx assumere la posizione con i piedi a clessidra sx ed effettuare con entrambe le mani aperte la parata circolare ed il contrattacco con le mani aperte a lancia (dx in alto)
4. Spostando il piede sx di 90° (rivolti da lato di partenza) raggiungendo la posizione di guardia avanzata (sx avanti) effettuare al parata alta sx ed il pugno diretto medio dx

Ritorno, compiere l'esercizio simmetrico (partenza gamba dx avanti con pugno diretto sx)

3° DAN – SHOTOKAN RYU – WADO RYU

Partenza in Zenkutsu-Dachi sx e Gyaku-zuki dx

1. Sul posto Zuki chudan sx, Mae Geri dx cadendo Zenkutsu-Dachi effettuare Mae Enpi dx.
2. Spostamento della gamba sx di 90 ° in posizione kiba dachi (rivolti da lato di partenza) effettuare Yoko Empi Uchi sx, spostando il piede sx in Zenkutsu-Dachi sx, effettuare gyaku zuki dx ,spostando all'interno il piede sx in Neko Ashi-dachi shuto uke sx ritorno in Zenkutsu-Dachi sx (spostando il piede sx all'esterno) effettuare nukite dx.
3. Spostamento della gamba sx di 180 ° verso sx eseguendo Yoko Geri Kekomi sx (o *Sokuto Kekomi sx*) e Uraken Uchi sx, cadendo in avanti Zenkutsu-Dachi sx , Gyaku Zuki dx, spostando indietro il piede sx Sanchin Dachi sx (o *Seishan Dachi sx*), Mawashi Uke ed il contrattacco nukite Jodan e Chudan (dx in alto)
4. Spostando il piede sx di 90° (rivolti da lato di partenza) Zenkutsu-Dachi sx effettuare Jodan Age Uke sx e Gyaku zuki chudan dx

Ritorno, compiere l'esercizio simmetrico (Partenza in Zenkutsu-Dachi dx e Gyaku-zuki sx)

3° DAN – SHITO RYU – GOJU RYU

Partenza in Zenkutsu-Dachi sx e Gyaku-zuki dx

1. Sul posto Zuki chudan sx, Mae Geri dx cadendo Zenkutsu-Dachi effettuare Mae Enpi dx.
2. Spostamento della gamba sx di 90 ° in posizione Shiko- dachi (rivolti da lato di partenza) effettuare Yoko Empi sx, spostando il piede sx in Zenkutsu-Dachi sx, effettuare Gyaku zuki dx ,spostando all'interno il piede sx in Neko Ashi-dachi shuto uke sx ritorno in Zenkutsu-Dachi sx (spostando il piede sx all'esterno) effettuare nukite dx.
3. Spostamento della gamba sx di 180 ° verso sx effettuando Yoko Geri Kekomi sx (o *Sokuto Kekomi sx*) e Uraken Uchi sx, cadendo in avanti Zenkutsu-Dachi sx ,Gyaku Zuki dx, spostando indietro il piede sx Sanchin Dachi sx (o *Seishan Dachi*), Mawashi Uke ed il contrattacco nukite Jodan e Chudan (dx in alto)
4. Spostando il piede sx di 90° (rivolti da lato di partenza) Zenkutsu-Dachi sx effettuare Jodan Age Uke sx e Gyaku zuki chudan dx

Ritorno, compiere l'esercizio simmetrico (Partenza in Zenkutsu-Dachi dx e Gyaku-zuki sx)

KATA DI STILE

Da 1° Dan a 3° Dan.

Il Candidato deve eseguire almeno due Kata di quelli in elenco per il suo stile ed eseguirne il Bunkai (2 blocchi per ogni kata eseguito) servendosi di un partner di sua scelta.

In alcuni stili, visto il numero ridotto di kata previsti dal ryu, ne sono stati, appositamente ripetuti alcuni.

Goju Ryu

- 1° Dan : Saifa, Seyunchin, Taikyoku Kake Uke
- 2° Dan : Seipai, Shisochin, Taikyoku Mawashi Uke
- 3° Dan : Sanchin Sanseru, Seisan,
- 4° Dan : Kururunfa, Seisan, Tensho
- 5° Dan: Suparimpei, Kururunfa, Tensho

Shito Ryu

- 1° Dan : Bassai dai, Jion, Seienchin,
- 2° Dan : Nipaipo, Kosokun-dai, Seipai
- 3° Dan : Annan, Gojushi ho, Kosokun Sho
- 4° Dan : Kururunfa, Unshu, Paiku
- 5° Dan : Heiku, Papuren, Suparimpei,

Shotokan Ryu

- 1° Dan : Bassai Dai, Kanku-Dai, Jion
- 2° Dan : Bassai Sho, Enpi, Kanku Sho
- 3° Dan : Gankaku, Gojusho Dai, Jiin
- 4° Dan : Hangetsu, Sochin, Unsu,
- 5° Dan : Chinte, Wankan, Gojusho Sho

Wado Ryu

- 1° Dan : Bassai, Kushanku, Naihanchi
- 2° Dan : Jion, Kushanku, Wanshu
- 3° Dan : Rohai, Seishan, Wanshu
- 4° Dan : Chinto, Seishan, Jitte,
- 5° Dan : Chinto, Niseishi, Unsu

KUMITE

Interazioni Oppositive

1°, 2°, 3° Dan

Già i precedenti programmi d'esame, hanno sapientemente evidenziato come il karate esprima, nella "sfera" neuro-psichica due abilità: Closed Skill per il Kata e Open Skill per il Kumite. Le interazioni oppositive si collocano negli Open Skill. La finalità degli esercizi è quella di dimostrare la competenza nella gestione spazio temporale delle tecniche nell'ambito della variabilità dei compiti tattici.

Le interazioni oppositive sono eseguite a coppie.

Ad ogni candidato (AKA/AO) viene riservato un tempo della durata di 40" secondi .

Inizia AKA fornendo ad AO tre situazioni diverse utilizzando gli esercizi previsti (esercizio 1, esercizio 2, esercizio 3) distribuendoli nella durata della prova in ordine casuale.

Si tratta di:

- **Attacco di gamba arretrata (esercizio 1)**
- **Apertura della distanza (esercizio 2)**
- **Chiusura della distanza (esercizio 3)**

I CANDIDATI (AKA/AO) devono rispondere in maniera pronta e spazialmente corretta agli input variabili proposti

Svolgimento dell'interazione in generale

Esercizio 1

Se **AKA** >> Attacco di gamba arretrata >> **AO** risponde con tecnica di gamba >> **AKA** proietta con chiusura a terra di pugno

Esercizio 2

Se **AKA** >> Apertura della distanza >> **AO** risponde con tecnica di gamba arretrata >> **AKA** para e contrattacca di braccia >> **AO** para o schiva

Esercizio 3

Se **AKA** >> Chiusura della distanza >> **AO** lo anticipa con una tecnica libera

Svolgimento dell'interazione in particolare

- Esercizio 1:** **AKA** , attacco di gamba arretrata, l'attacco è da prevedersi con l'utilizzo della gamba posteriore e per le sole tecniche di Mawashi geri (Jodan e Chudan) o Ura Mawashi geri o Ushiro Mawashi geri (viene eseguita solo una tecnica a scelta per ogni esercizio con la raccomandazione di cambiarla) . **AO** dopo avere parato (con teisho jodan e gedan barai laterale o contro laterale) risponde con una tecnica di gamba arretrata Mawashi geri (Jodan e Chudan) o Ura Mawashi geri o Ushiro Mawashi geri (viene eseguita solo una tecnica a scelta per ogni esercizio con la raccomandazione di cambiarla). **AKA** dopo avere parato (con teisho jodan e gedan barai laterale o contro laterale) proietta e chiude con tecnica di pugno su AO.
- Esercizio 2:** **AKA**, Apre la distanza (*mantenendo la posizione di guardia*) da AO. **AO** risponde con una tecnica di gamba arretrata Mawashi geri (Jodan e Chudan) o Ura Mawashi geri o Ushiro Mawashi geri (*viene eseguita solo una tecnica a scelta per ogni esercizio con la raccomandazione di cambiarla*). **AKA** dopo avere parato (*con teisho jodan e gedan barai laterale o contro laterale*), risponde con tecniche di braccia singole (*Kizami Jodan, Gyaku jodan o combinazione a due tecniche di braccia esempio Kizami jodan e Gyaku Jodan*) viene eseguita solo una tecnica a scelta per ogni esercizio con la raccomandazione di cambiarla. **AO** para (*preferibilmente teisho*) o schiva.
- Esercizio 3:** **AKA**, Chiusura della distanza, **AO** ne anticipa l'avanzamento utilizzando una tecnica di pugno o una tecnica di gamba avanzata dimostrando la gestione spaziale della tecnica e controllandone l'azione. **AKA** non para

KUMITE LIBERO al 50% d'intensità

Le tecniche che si possono eseguire e l'equipaggiamento (*cintura rossa e blu , paradenti, corpetto, guantini, conchiglia, paratibie e parapiedi*) sono quelle consentite e previste dal Regolamento Arbitrale FIJLKAM – WKF.

DURATA

Il combattimento libero dura 1 minuto

INTENSITA'

Il combattimento libero va espresso al 50% della forza e velocità dei candidati.