****

AREA KARATE TRADIZIONALE

Programma Tecnico d’Esame dal 1° al 5° Dan

Stile Shotokan



1. **YIO NO KISIN**: lo stato mentale
2. **INYO**: l’attivo e il passivo
3. **CHIKARA NO KIOYAKU**: la forza
4. **WAZA NO KANKYU**: la velocità
5. **TAINO SHIN SHOKU**: la contrazione
6. **KOKYU**: la respirazione
7. **TYAKUGAN**: il significato
8. **KIAI**: energia, unione di corpo e mente
9. **KEITAI NO HOJI**: la posizione
10. **ZANSHIN**: guardia

***PROGRAMMA 1° DAN***

*(da CINTURA MARRONE 1° KYU a CINTURA NERA 1° DAN permanenza minima 2 ANNI)*

Kihon

***COMBINAZIONI DALLA N° 1 ALLA N° 10*** *(ripetere ogni combinazione due volte)*

Partenza: **KAMAE** (ZENKUTSU DACHI SINISTRO)

1. (sul posto) **KIZAMIZUKI -** (avanzando) **JODAN** **OIZUKI** - (sul posto) **GYAKUZUKI**
2. (indietreggiando 1 passo) **AGEUKE -** (sul posto) **OTOSHI** **URAKENUCHI** **+** **GYAKUZUKI**
3. (avanzando) **MAEGERI -** (sul posto) **JUNZUKI** **+** **GYAKUZUKI**
4. (indietreggiando 1 passo) **SOTOUKE -** (sul posto) **YOKOEMPI** *[KIBADACHI]* **+** **GYAKUZUKI** *[ZENKUTSUDACHI]*
5. (avanzando *YORI ASHI*) **KIZAMIZUKI -** (avanzando) **MAWASHIGERI** **+** **GYAKUZUKI**
6. (indietreggiando 1 passo) **UCHIUKE** **+** **KIZAMIZUKI** **+** **GYAKUZUKI**
7. (avanzando) **YOKOGERI -** (sul posto) **GYAKUZUKI -** (avanzando *TSUGI ASHI*) **JODAN** **KIZAMIZUKI**
8. (indietreggiando 1 passo) **GEDANBARAI -** (sul posto) **GYAKUZUKI** **+** **URAKENUCHI**
9. (avanzando) **USHIROGERI -** (sul posto) **URAKENUCHI** **+** **GYAKUZUKI**
10. (indietreggiando 1 passo) **SHUTOUKE** *[KOKUTSUDACHI] -* (sul posto) **NUKITE** **+** **SHUTOUCHI** **+** **GYAKU** **SHUTOUCHI**

***SHIHO UKE:*** *ESECUZIONE DI QUATTRO PARATE VERSO QUATTRO DIREZIONI DIFFERENTI (a scelta del candidato)*

Kata

***BASSAI DAI – JION – KANKU DAI – TEKKI SHODAN*** *(uno a scelta del candidato)*

* *APPLICAZIONE DI UNA TECNICA DEL KATA ESEGUITO*
* *A RICHIESTA DELLA COMMISSIONE D’ESAME UNO DEI 5 KATA HEIAN*

Kumite

* ***JIYU IPPON KUMITE***
* ***JIYU KUMITE***

***PROGRAMMA 2° DAN***

*(da NERA 1° DAN a CINTURA NERA 2° DAN permanenza minima 2 ANNI)*

Kihon

Partenza: **KAMAE** (ZENKUTSU DACHI SINISTRO)

* + (avanzando *YORI ASHI*) **KIZAMIZUKI -** (sul posto) **GYAKUZUKI** - (avanzando) **MAEGERI**
	+ (indietreggiando 1 passo) **AGEUKE** - (sul posto) ***MAEASHI* MAEGERI + URAKENUCHI + GYAKUZUKI**
	+ (avanzando *TSUGI ASHI*) **URAKENUCHI + MAWASHI GERI**
	+ (indietreggiando 1 passo) **SOTOUKE -** (sul posto) ***MAEASHI* MAWASHIGERI + GYAKUZUKI -** (avanzando *YORI ASHI*) **KIZAMIZUKI**
	+ (avanzando) **OIZUKI -** (sul posto) **GYAKUZUKI --** (avanzando) **YOKOGERI**
	+ (indietreggiando 1 passo) **UCHIUKE -** (sul posto) ***MAEASHI* YOKOGERI + GYAKUZUKI + URAKENUCHI**
	+ (avanzando *TSUGI ASHI*) **GYAKUZUKI + USHIROGERI**
	+ (indietreggiando 1 passo) **GEDANBARAI -** (sul posto) ***MAEASHI* URAMAWASHIGERI + GYAKUZUKI**

***SHIHO UKE KIME:*** *ESECUZIONE DI QUATTRO PARATE CON CONTRATTACCO (ZUKI) VERSO QUATTRO DIREZIONI DIFFERENTI (a scelta del candidato)*

Kata

***ENPI – HANGETSU – JIIN – JITTE*** *(uno a scelta del candidato)*

* *APPLICAZIONE DI ALMENO 2 TECNICHE DEL KATA ESEGUITO*
* *A RICHIESTA DELLA COMMISSIONE D’ESAME UN KATA DEL PROGRAMMA FINO A 1° DAN*

Kumite

* ***JIYU KUMITE***
* ***APPLICAZIONE DI UNA TECNICA PREFERITA (TOKUI WAZA)***

***PROGRAMMA 3° DAN***

*(da NERA 2° DAN a CINTURA NERA 3° DAN permanenza minima 3 ANNI)*

Kihon

Partenza: **TOKUI KAMAE** (ZENKUTSU DACHI)

* + (avanzando) **OIKOMI NIDAN ZUKI**
	+ (indietreggiando 1 passo) **TATE SHUTOUKE**
	+ (avanzando) **MAEGERI -** (avanzando *TSUGI* *ASHI*) **GYAKUZUKI, KAMAE**
	+ (avanzando *YORI ASHI*) **URAKENUCHI -**  (sul posto) **GYAKUZUKI -** (avanzando *TSUGI ASHI*) **MAEASHI MAWASHIGERI**
	+ (indietreggiando 1 passo) **SOTOUKE + GEDANBARAI** (*STESSO BRACCIO*)
	+ (avanzando**) USHIROGERI -** (sul posto) **URAKEN UCHI, KAMAE**
	+ (avanzando YORI ASHI) **KIZAMIZUKI + URAMAWASHIGERI**
	+ (indietreggiando 1 passo) **GEDANBARAI + UCHIUKE** (*STESSO BRACCIO*)
	+ (sul posto) **MAEASHI MAEGERI -** (avanzando) **YOKOGERI, KAMAE**
	+ (indietreggiando 1 passo) **HARAIUKE + GYAKUZUKI, KAMAE**

***SHIHO UKE KIME GERI:*** *ESECUZIONE VERSO 4 DIREZIONI: TECNICA DI PARATA + CONTRATTACCO DI ZUKI O UCHI + GERI (a scelta del candidato)*

Kata

***BASSAI SHO – KANKU SHO – GANKAKU – TEKKI NIDAN*** *(uno a scelta del candidato)*

* *APPLICAZIONE DELLE TECNICHE PIU’ SIGNIFICATIVE DEL KATA ESEGUITO*
* *A RICHIESTA DELLA COMMISSIONE D’ESAME UN KATA DEL PROGRAMMA DI 1° E 2° DAN*

Kumite

* ***JIYU KUMITE***
* ***APPLICAZIONE DI 2 TECNICHE PREFERITE (TOKUI WAZA)***

***PROGRAMMA 4° DAN***

*(da NERA 3° DAN a CINTURA NERA 4° DAN permanenza minima 4 ANNI)*

Kihon

Partenza: **TOKUI KAMAE** (ZENKUTSU DACHI)

* + (indietreggiando YORI ASHI) **CHUDAN HARAIUKE**
	+ (avanzando con rotazione 360°) **KAITEN URAKENUCHI**
	+ (avanzando) **MAEGERI + MAWASHIGERI** (*STESSA* *GAMBA*)
	+ (indietreggiando 1 passo IN DIAGONALE 45°) **SOTOUKE + UCHIUKE + KIZAMIZUKI** (*STESSO* *BRACCIO*) **+** (sul posto) **GYAKUZUKI**
	+ (avanzando TSUGI ASHI) **MAEASHI** **URAMAWASHIGERI**
	+ (tornare direzione frontale) **KAMAE**
	+ (indietreggiando 1 passo) **JODAN KIZAMIZUKI**
	+ (avanzando) **USHIROGERI +** (sul posto) **URAKEN UCHI + GYAKUZUKI**
	+ (avanzando IN DIAGONALE 45°) **YOKOGERI + OIKOMI ZUKI + GYAKUZUKI**
	+ (tornare in direzione frontale) **KAMAE**
	+ (avanzando *TSUGI ASHI*) **MAEASHI MAEGERI**
	+ (*KAEASHI*) **MAWASHIGERI + URAMAWASHIGERI** (*STESSA* *GAMBA*)
	+ (uscendo *IN DIAGONALE 45° YORI ASHI*) **GYAKU URAKENUCHI**

Kata

***SOCHIN – NIJUSHIHO – UNSU – TEKKI SANDAN*** *(uno a scelta del candidato)*

* *APPLICAZIONE DELLE TECNICHE PIU’ SIGNIFICATIVE DEL KATA ESEGUITO*
* *A RICHIESTA DELLA COMMISSIONE D’ESAME UN KATA DEL PROGRAMMA DI 1°/2°/3° DAN*

Kumite

* ***JIYU KUMITE***
* ***APPLICAZIONE DI 2 TECNICHE PREFERITE (TOKUI WAZA), UNA CON PROIEZIONE***

***PROGRAMMA 5° DAN***

*(da NERA 4° DAN a CINTURA NERA 5° DAN permanenza minima 5 ANNI)*

Kihon

* ***ESECUZIONE DI 2 COMBINAZIONI DI TECNICHE LIBERE***
* ***APPLICAZIONE DELLE TECNICHE ESEGUITE***

Kata

***GOJUSHIHO SHO – GOJUSHIHO DAI*** *(uno a scelta del candidato)*

* *APPLICAZIONE DEL KATA ESEGUITO (BUNKAI)*
* *A RICHIESTA DELLA COMMISSIONE D’ESAME UN KATA DEL PROGRAMMA DI 1°/2°/3°/4° DAN*

Tesi Scritta

* ***TEMA: IL KARATE TRADIZIONALE (DO)***