



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI DAN

DAL 1° AL 3° DAN
SETTORE KARATE CSEN NAZIONALE

Programma Tecnico come riportato dal
Vademecum Arti Marziali CSEN
Sezione sett. Karate Nazionale
Ed. 2016



PROGRAMMA 1° DAN

Requisiti minimi: almeno 1 anno di permanenza come cintura marrone 1° Kyu

KIHON

Il candidato dovrà eseguire le combinazioni relative al proprio Dan per 2 volte sx\dx.

Partendo da Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi:

1. Trasformare, sul posto, in Kokutsu-dachi effettuando Shuto-uke sx, Mae-geri sx, Gyaku-zuki dx, avanzare in Kokutsu-dachi effettuando Shuto-uke dx, Gyaku-zuki sx, arretrando la gamba dx, effettuare un salto-giro di 360° (senso antiorario), atterrare in Kokutsu-dachi effettuando Shuto-uke dx, trasformare in Zenkutsu-dachi, Gyaku-zuki sx;
2. Mae-geri dx, Yoko-geri dx a 180°(direzione opposta) atterrare in Neko-ashi-dachi effettuando Age-uke dx, Gyaku-zuki sx, Yoko-geri-uraken dx a 180°(direzione opposta), atterrare in Kosa-dachi effettuando Gyaku-zuki sx, arretrare con la gamba sx in Zenkutsu-dachi effettuando Uchi-uke dx, Gyaku-zuki sx.

KATA

Uno a scelta del Candidato tra: BASSAI DAI – JION

(A richiesta della Commissione d'Esame: UNO TRA I 5 KATA SHITEI (Heian))

KUMITE

Di seguito sono riportati alcuni esercizi di combattimento che il candidato dovrà eseguire, a discrezione della Commissione, durante il minuto e 30 secondi di combattimento a sua disposizione per esprimere il proprio bagaglio tecnico. Le sequenze devono essere eseguite in guardia dx e guardia sx, secondo il numero di ripetizioni richiesto dalla Commissione.

1. AO: attacco di Mawashi-geri, gamba arretrata;

AKA: afferrare entrando all'interno della guardia e proiettare AO eseguendo O-Soto-gari, controllandone la caduta e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba, avendo cura di mantenere una postura corretta nell'esecuzione della tecnica.

2. AO: attacco di Ura-Mawashi-geri, gamba arretrata;

AKA: afferrare entrando all'esterno della guardia e proiettare AO, eseguendo Ashi-barai, controllandone la caduta e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba avendo cura di mantenere una postura corretta nell'esecuzione della tecnica.

3. AO: attacco di Kizami-zuki-Gyaku-zuki;

AKA: parare o schivare e avanzando e spostandosi lateralmente, bloccare e squilibrare AO proiettandolo con O-Soto-gari, controllandone la caduta e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba, avendo cura di mantenere una postura corretta nella esecuzione della tecnica.

4. AO: attacco di Kizami-zuki Gyaku-zuki-jodan;

AKA: schivare e, sfruttando la traiettoria d'attacco di AO, afferrarlo e squilibrarlo in avanti eseguendo Sasae-surikomi-ashi, controllandone la caduta e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba avendo cura di mantenere una postura corretta nell'esecuzione della tecnica.

PROGRAMMA 2° DAN

Requisiti minimi: almeno due anni di permanenza come cintura Nera 1° Dan

KIHON

Il candidato dovrà eseguire le combinazioni relative al proprio Dan per 2 volte sx\dx.

Partendo da Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi:

1. Gedan-barai sx in Fudo-dachi, Kagi-zuki dx in Kiba-dachi, richiamare il piede sx unendo i piedi ed effettuare Shuto-uke dx in Kokutsu-dachi, Mae-geri dx e atterrare in Zenkutsu-dachi, Tate-shuto dx Gyaku-zuki sx;
2. Avanzando, Yoko-geri-uraken dx, atterrare in Neko-ashi-dachi, Shuto-uke chudan dx, Gyaku-zuki sx, Yoko-geri sx a 180° (direzione opposta), atterrare in Zenkutsu-dachi dx a 180° (direzione opposta), Tate-shuto o Kake-uke dx, Gyaku-zuki sx.

KATA

Uno a scelta del Candidato tra: ENPI – KANKU-DAI

(A richiesta della Commissione d'Esame: qualsiasi Kata del programma fino a 1° Dan)

KUMITE

Di seguito sono riportati alcuni esercizi di combattimento che il candidato dovrà eseguire, a discrezione della Commissione, durante il minuto e 30 secondi di combattimento a sua disposizione per esprimere il proprio bagaglio tecnico. Le sequenze devono essere eseguite in guardia dx e guardia sx, secondo il numero di ripetizioni richiesto dalla Commissione.

1. AO: attacco di Mawashi-geri, gamba arretrata;

AKA: afferrare entrando all'interno della guardia e proiettare AO eseguendo O-Soto-gari, controllandone la caduta e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba, avendo cura di mantenere una postura corretta nell'esecuzione della tecnica.

2. AO: attacco di Ura-Mawashi-geri, gamba arretrata;

AKA: afferrare entrando all'esterno della guardia e proiettare AO, eseguendo Ashi-barai, controllandone la caduta e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba avendo cura di mantenere una postura corretta nell'esecuzione della tecnica.

3. AO: attacco di Kizami-zuki-Gyaku-zuki;

AKA: parare o schivare e avanzando e spostandosi lateralmente, bloccare e squilibrare AO proiettandolo con O-Soto-gari, controllandone la caduta e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba, avendo cura di mantenere una postura corretta nella esecuzione della tecnica.

4. AO: attacco di Kizami-zuki Gyaku-zuki-jodan;

AKA: schivare e, sfruttando la traiettoria d'attacco di AO, afferrarlo e squilibrarlo in avanti eseguendo Sasae-surikomi-ashi, controllandone la caduta e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba avendo cura di mantenere una postura corretta nell'esecuzione della tecnica.

PROGRAMMA 3° DAN

Requisiti minimi: almeno tre anni di permanenza come cintura Nera 2° Dan

KIHON

Il candidato dovrà eseguire le combinazioni relative al proprio Dan per 2 volte sx\dx.

Partendo da Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi:

1. Trasformare In Kokutsu-dachi effettuando Shuto-uke sx, accorciare la posizione spostando il piede dx in avanti, effettuare Gyaku-zuki dx in Neko-ashi-dachi, Mae-geri sx (gamba avanzata), avanzando, Mae-geri dx, atterrare in Kosa-dachi effettuando Uchi-uke dx, arretrare in Zenkutsu-dachi Uchi-uke dx Gyaku-zuki sx, Oi-zuki dx, Haishu uke sx a 180° (direzione opposta), effettuare un salto-giro di 360° (senso antiorario), atterrare in Kokutsu-dachi effettuando Shuto-uke dx, trasformare in Zenkutsu-dachi, Gyaku-zuki sx;
2. Avanzare in Zenkutsu-dachi effettuando Gyaku-zuki sx Oi-zuki dx, arretrare in Kiba-dachi effettuando Gedan barai sx, Hai-shu uke dx, Kagi-zuki sx Tate-shuto o Kake-uke sx, in Zenkutsu-dachi sx a 180° (direzione opposta) accorciare la posizione (avvicinando il piede dx) in Sanchin-dachi, Mawashi-uke sx, allungare in Zenkutsu-dachi dx, Ageuke dx Gyaku-zuki sx.

KATA

Uno a scelta del Candidato tra: KANKU-SHO – UNSU

(A richiesta della Commissione d'Esame: qualsiasi Kata del programma fino a 2° Dan)

KUMITE

Di seguito sono riportati alcuni esercizi di combattimento che il candidato dovrà eseguire, a discrezione della Commissione, durante il minuto e 30 secondi di combattimento a sua disposizione per esprimere il proprio bagaglio tecnico. Le sequenze devono essere eseguite in guardia dx e guardia sx, secondo il numero di ripetizioni richiesto dalla Commissione.

1. AO: attacco di Mawashi-geri, gamba arretrata;

AKA: afferrare entrando all'interno della guardia e proiettare AO eseguendo O-Soto-gari, controllandone la caduta e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba, avendo cura di mantenere una postura corretta nell'esecuzione della tecnica.

2. AO: attacco di Ura-Mawashi-geri, gamba arretrata;

AKA: afferrare entrando all'esterno della guardia e proiettare AO, eseguendo Ashi-barai, controllandone la caduta e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba avendo cura di mantenere una postura corretta nell'esecuzione della tecnica.

3. AO: attacco di Kizami-zuki-Gyaku-zuki;

AKA: parare o schivare e avanzando e spostandosi lateralmente, bloccare e squilibrare AO proiettandolo con O-Soto-gari, controllandone la caduta e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba, avendo cura di mantenere una postura corretta nella esecuzione della tecnica.

4. AO: attacco di Kizami-zuki Gyaku-zuki-jodan;

AKA: schivare e, sfruttando la traiettoria d'attacco di AO, afferrarlo e squilibrarlo in avanti eseguendo Sasae-surikomi-ashi, controllandone la caduta e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba avendo cura di mantenere una postura corretta nell'esecuzione della tecnica.