FIJLKAM

Settore Karate
Comitato Regionale Lombardia

2014-2016

PROGRAMMA ESAMI DI GRADUAZIONE

In vigore dal 01\02\2014
2014-2016
PROGRAMMA ESAMI DI GRADUAZIONE

KATA

Goju Ryu 1° Dan : Seipai e Saifa 2° Dan : Seiyunchin e Sanseru 3° Dan : Shisochin e Seisan 4° Dan : Kururunfa e Suparimpei 5° Dan: Libera composizione	**Shito Ryu** 1° Dan : Bassai Dai e Kosokun-dai 2° Dan : Nipaipo e Seipai 3° Dan : Chatanyara Kushanku e Annan 4° Dan : Unshu e Suparimpei 5° Dan : Libera composizione
Shotokan Ryu 1° Dan : Kanku-Dai e Kanku-Sho 2° Dan : Enpi e Jion 3° Dan : Gangaku e Unsu 4° Dan : Sochin e Gojushiho-Sho 5° Dan : Libera composizione	**Wado Ryu** 1° Dan : Bassai e Kushanku 2° Dan : Wanshu e Jion 3° Dan : Chinto e Rohai 4° Dan : Seishan e Niseishi 5° Dan : Libera composizione

Da 1° Dan a 5° Dan

Il candidato deve eseguire i due Kata in elenco per il suo stile e per il Dan che deve conseguire.

Per il 4° e il 5° Dan il candidato deve eseguire anche il Bunkai servendosi di un partner di sua scelta.

KIHON

Le combinazioni di seguito riportate nascono con l'intento di allargare lo studio dei "Fondamentali"alle due aree, Shorin e Shorei, del Karate.

Il candidato dovrà eseguire le combinazioni relative al proprio Dan per 2 Volte SX\DX.

1° DAN
Partenza 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 giro di 360°(senso anti-orario) 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.**

2° DAN
Partenza da Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi:

1- **Gedan-barai sx in Shiko-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, Gyaku-zuki sx.**

2- **Avanzando , Yoko-geri-uraken dx, atterrare in Neko-ashi-dachi, Age-uke dx, Gyaku-zuki sx, Yoko-geri dx (gamba avanzata) atterrare in Zenkutsu-dachi, Tate-shuto o Kake-uke dx , Gyaku-zuki sx.**

3° DAN
Partenza da Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi:

1- **Gedan-barai sx in Kokutsu-dachi di Okinawa, arretrare con il piede sx in Saghi-ashi-dachi (posizione della gru come Gangaku) caricando le mani sul fianco dx, Yoko-geri-uraken sx, riunire il piede sx al dx, effettuare arretrando, Tate-shuto sx in Fudo-dachi, Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi, accorciare la posizione (avvicinando il piede dx) in Sanchin-dachi, Mawashi-uke sx, allungare in Zenkutsu-dachi, Age-uke sx, Gyaku-zuki DX.**

2- **Rotazione 180° Age-uke dx, Gyaku-zuki sx in Neko-ashi-dachi, Yoko-geri-uraken dx a 180° (direzione opposta), atterrare in Fudo-dachi effettuando Tate-shuto dx, Gyaku-zuki sx in Zenkutsu-dachi, Mawatte effettuando Shuto-barai sx e Gyaku-haito dx in Zenkutsu-dachi, Mae-geri dx,(rotazione 180°), Uchi-uke sx, Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi.**

KIHON

4° DAN
Partenza 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 effettuando Gyaku-zuki dx in Neko-ashi-dachi, Mae-geri sx (gamba avanzata), avanzando, Mae-geri dx, atterrare in Fudo-dachi effettuando Tate-shuto-uke dx , Gyaku-zuki sx.**

2) **Avanzare in Zenkutsu-dachi effettuando Oi-zuki dx , arretrare in Kiba-dachi effettuando Tetsui sx, avanzare in Zenkutsu-dachi effettuando Oi-zuki dx, arretrare in Neko-ashi sx effettuando Mawashi-uke, allungare la posizione in Zenkutsu-dachi effettuando Age-uke SX, Gyaku-zuki DX.**

5° DAN
Partenza da Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi:

1) **Gedan-barai sx in Shiko-dachi (sul posto), Gyaku-zuki dx in Kosa-dachi, arretrare con il piede dx effettuando Gedan-barai sx in Kokutsu-dachi di Okinawa, Ura Mawashi-geri sx e Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi Sx.**

2) **Arretrare gamba sx a 45° effettuando Uchi-uke dx in Fudo-dachi, Gyaku-zuki-sx in Zenkutsu-dachi, Tobi-ren-mae-geri (Nidan geri), atterrare in Zenkutsu-dachi effettuando Uraken dx, arretrare gamba dx a 45° in Kokutsu-dachi effettuando Shuto-uke sx , Mawashi-geri sx, Yoko-geri sx (stessa gamba), atterrare in Zenkutsu-dachi effettuando Gyaku-zuki dx , avanzare in Zenkutsu-dachi effettuando Tate-shuto dx, Gyaku-zuki sx.**

KUMITE

Interazioni Oppositive 1°,2°, 3°, 4°, 5° Dan

Di seguito sono riportate alcuni esercizi di combattimento che il Candidato dovrà eseguire a discrezione della Commissione.

CON \ PROIEZIONI

1- AO: attacco di Mawashi-geri gamba arretrata

AKA: afferra entrando all'interno della guardia e proietta 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: afferra entrando all'esterno della guardia e proietta 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: para o schiva e avanzando spostandosi lateralmente, blocca e squilibra 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: schiva e sfruttando la traiettoria d'attacco di AO, lo afferra e lo squilibra 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 nella esecuzione della tecnica .

Le sequenze devono essere eseguite in guardia dx e guardia sx, secondo il numero di ripetizioni richiesto dalla Commissione

Interazioni Oppositive -1°,2°, 3°, 4°, 5° Dan

5- AO: attacchi di gambe, facendo attenzione alla postura in fase iniziale e conclusiva della tecnica.

AKA: difesa su tutti gli attacchi con doppia parata.

6- AO: attacco di gamba libero (chudan o jodan) e recupero della distanza da AKA.

AKA: difende con doppia parata e contrattacca con la giusta scelta di tempo in base alla distanza assunta da AO: Kizami-zuki o Gyaku-zuki o Mawashi-geri o Ura Mawashi-geri (arto arretrato o avanzato) o Ushiro Mawashi-geri, sia in linea che in spostamento a 45°o PROIETTA, controllandone la caduta, e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba avendo cura di mantenere una postura corretta nella esecuzione della tecnica.

AO: se non proiettato, difende e contrattacca libero potendo, a sua volta, proiettare AKA.

7- AO: attacco di braccia (chudan o jodan) sia singole che combinate; le tecniche devono essere effettuate in successione con spinta della gamba arretrata (yori-ashi) e dimostrare che la postura della guardia non varia in funzione della tecnica effettuata.

AKA: difende con tensho (kizami-zuki) e tensho contro laterale (gyaku-zuki-jodan) o Ude-uke s.b.(gyaku-zuki-chudan); sull'attacco di Gyaku-zuki-jodan, l'alternativa difensiva può essere la Schivata, e contrattacca con la giusta scelta di tempo in base alla distanza assunta da AO: Kizami-zuki o Gyaku-zuki o Mawashi-geri o Ura-Mawashi-geri (arto arretrato o avanzato) o Ushiro-Mawashi-geri, sia in linea che in spostamento a 45°o PROIETTA, controllandone la caduta, e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba avendo cura di mantenere una postura corretta nella esecuzione della tecnica .

AO: se non proiettato, difende e contrattacca libero potendo, a sua volta, proiettare AKA.