

FIK

Federazione Italiana Karate

INDICAZIONE PER LA PREPARAZIONE E LA VALUTAZIONE DEGLI ESAMI DI DAN

- 1) Criteri di valutazione
- 2) Concetti di base per la valutazione
- 3) Ruolo dell'esaminatore
- 4) Doveri del candidato
- 5) Programmi d'esame

CRITERI DI VALUTAZIONE

Nell'esprimere la valutazione complessiva della prova d'esame si deve tenere conto dei seguenti elementi:

- Età dell'esaminando.
- Tempo, ritmo, velocità, equilibrio
- Uso corretto della respirazione.
- Corretta applicazione dell'attenzione e della concentrazione.
- Comprensione delle tecniche usate, ovvero la realizzazione di una tecnica ad una distanza e da una posizione tali da poter ottenere il massimo effetto possibile.

CONCETTI DI BASE PER LA VALUTAZIONE

In questa sezione vengono esposti i criteri di base secondo i quali l'esaminatore dovrà compiere la valutazione e il candidato dovrà procedere alla preparazione.

I) STRUTTURA:

La struttura è la condizione per la quale tutte le parti del corpo interagiscono attraverso l'utilizzo appropriato di catene cinetiche corrette.

La struttura è la condizione necessaria e ottimale per l'esecuzione di ogni tecnica, spostamento e posizione.

Interazione fra parte superiore e parte inferiore del corpo:

è ottenuta per mezzo di

- leggera retroversione del bacino
- respirazione addominale
- schiena diritta (ovvero NON rettificata)

II) ARTI SUPERIORI: Utilizzo del cingolo scapolo – omerale

III) POSIZIONI: Angoli fisiologicamente corretti delle ginocchia. Asse corretto fra piedi e ginocchia sia a tallone sollevato (kumite) sia a tallone a terra (kata)

PROGRAMMI D'ESAME

KIHON PER KUMITE

Regola generale: Le combinazioni di tecniche di kumite vanno eseguite nella sequenza indicata e studiate in tutte le modalità e varianti. È importante che le tecniche siano eseguite sino a fine corsa, con breve contrazione (kime) finale e che venga riassunta la posizione di guardia (le tecniche devono quindi "tornare"). Le combinazioni devono essere eseguite partendo da fermo (non da surplace).

Ad esempio:

modalità e varianti per la tecnica MAWASHI GERI (M.G.):

- KIZAMI M.G.
- MAE ASHI M.G.
- M.G. gamba posteriore
- M.G. gamba anteriore
- TOBI M.G.
- M.G. avanzando
- M.G. indietreggiando

- M.G. ruotando
- M.G. eseguito lateralmente
- ...

Ruolo dell'esaminatore:

L'esaminatore valuta da 1 a 10 combinazioni a propria scelta fra quelle contenute nel programma.

L'esaminatore potrà decidere di RI-chiedere una medesima combinazione eseguita in altra modalità.

L'esaminatore potrà valutare combinazioni di propria formulazione.

Doveri del candidato:

Il candidato dovrà preparare le 10 combinazioni contenute nel programma rispettando la Regola generale e giungendo altresì a definire la propria modalità ottimale (Tokui Wasa).

Programma per l'esame di I° DAN

Kihon per Kumite

Combinazioni a 2 tecniche

- 1) KIZAMI TSUKI – GYAKU TSUKI
- 2) KIZAMI TSUKI – URAKEN
- 3) URAKEN – GYAKU TSUKI
- 4) URAKEN – URAMAWASHI GERI
- 5) MAE GERI – MAWASHI GERI
- 6) MAE GERI – URAMAWASHI GERI
- 7) MAE GERI – YOKO GERI
- 8) MAWASHI GERI – URAMAWASHI GERI
- 9) MAWASHI GERI – USHIRO GERI
- 10) USHIRO GERI – URAKEN

Kumite

JU KUMITE

Kihon per Kata

Avanzando SANBON TSUKI (vibrazione delle anche)

Indietreggiando AGE UKE – GYAKU TSUKI – MAE ENPI (anche aprono, chiudono, aprono in avanti)

Av. UCHI UKE – KIZAMI TSUKI – GYAKU TSUKI – MAE ENPI (anche aprono, vibrano aperte, chiudono e aprono in avanti)

Ind. SOTO UDE UKE – YOKO ENPI – URAKEN – GYAKU TSUKI (anche aprono, spostano in un tempo, vibrano, spostano in un tempo in chiusura)

Av. GEDAN BARAI – TATE URAKEN (stesso braccio) – GYAKU TSUKI – OTOSHI ENPI in fudo dachi (anche aprono, vibrano aperte, chiudono, aprono abbassando)

Av. In kokutsu dachi SHUTO UKE – KIZAMI MAE GERI, in zenkutsu dachi NUKITE – SHUTO UCHI – HAITO UCHI (il calcio deve essere eseguito senza sbilanciare il corpo all'indietro, le anche chiudono nukite, aprono indietro e chiudono)

Kata

BASSAI DAI – KANKU DAI – TEKKI SHODAN, più un qualsiasi HEIAN a scelta della commissione.

Programma per l'esame di II° DAN

Kihon per kumite

Combinazioni a 3 tecniche

- 1) KIZAMI TSUKI – GYAKU TSUKI – GYAKU TSUKI
- 2) KIZAMI TSUKI – GYAKU TSUKI – URAKEN
- 3) KIZAMI TSUKI – GYAKU TSUKI – URAMAWASHI GERI
- 4) KIZAMI TSUKI – URAKEN – MAWASHI GERI
- 5) KIZAMI TSUKI – MAE GERI – GYAKU TSUKI
- 6) KIZAMI TSUKI – MAWASHI GERI – URAMAWASHI GERI
- 7) GYAKU TSUKI – MAWASHI GERI – GYAKU TSUKI
- 8) URAKEN – GYAKU TSUKI – USHIRO GERI
- 9) MAE GERI – YOKO GERI – URAMAWASHI GERI
- 10) URAMAWASHI GERI – URAKEN – GYAKU TSUKI

Kumite

JU KUMITE

Kata

JION – EMPI – JUTTE, più un qualsiasi kata a scelta della commissione, tra quelli previsti per l'esame precedente.

Programma per l'esame di III° DAN

Kihon per kumite

Combinazioni di 3 tecniche + tecnica di gomito (ENPI)

Il candidato per l'esame di III° DAN dovrà preparare le medesime combinazioni di tecniche contenute nel programma di II° DAN con l'aggiunta in qualsiasi punto delle singole combinazioni di una tecnica di gomito (ENPI) eseguita in una qualsiasi delle sue varianti.

Varianti della tecnica ENPI (E.):

- MAE E.
- MAWASHI E.
- TOBI E.
- OTOSHI E.
- YOKO E.
- AGE E.
- KAE TEN

NOTA BENE:

Le tecniche di gomito sono tecniche di corta distanza! L'esaminando dovrà pertanto compiere degli spostamenti che tengano conto di questa caratteristica.

Kumite

JU KUMITE

Kata

HANGETSU – TEKKI NIDAN – BASSI SHO – KANKU SHO – SOCHIN – KIJIU SHIO, più un qualsiasi kata a scelta della commissione, tra quelli previsti per gli esami precedenti.

Programma per l'esame di IV° DAN

Kihon per kumite

Combinazioni di almeno 3 tecniche

Il candidato per l'esame di IV° DAN dovrà ideare ed eseguire 10 combinazioni di almeno 3 tecniche. Ogni combinazione dovrà comprendere almeno 2 fra le seguenti tecniche:

- MAWASHI TSUKI
- KAGI TSUKI
- URA TSUKI
- HIZA GERI

Il candidato dovrà dimostrare consapevolezza del combattimento a corta distanza. Non potrà pertanto compiere più di 1 spostamento nella stessa direzione. Sono ammesse e ben valutate corrette rotazioni e tecniche sul posto.

Kumite

JU KUMITE

Kata

CHINTE – GANKAKU – UNSU - JIIN, più un qualsiasi kata a scelta della commissione, tra quelli previsti per gli esami precedenti.

Le tecniche presenti nei kata devono saper essere applicate

Programma per l'esame di V° DAN

Kihon per kumite

1 combinazione di 60 tecniche

I candidato dovrà ideare ed eseguire 1 combinazione di 60 tecniche fra tutte quelle acquisite, dimostrando cognizione delle varie distanze in cui possono essere applicate. Le tecniche singole e la combinazione nel suo complesso verranno valutate in funzione della loro reale applicabilità in situazioni di combattimento reale e dal punto di vista della correttezza formale.

Kumite

JU KUMITE

Kata

MEYKYO – TEKKI SANDAN – GOJU SHIO SHO – GOJU SHIO DAI – WANKAN, più un qualsiasi kata a scelta della commissione, tra quelli previsti per gli esami precedenti.

Le tecniche presenti nei kata devono saper essere applicate.