



**PROGRAMMA ESAMI da 1° a 5° DAN**

**FREESTYLE KARATE**



## **PROGRAMMI ESAMI DAN DI FREESTYLE KARATE**

PREMESSA : i programmi per esami di graduazione fanno riferimento al Progetto di Freestyle Karate e ne rispecchiano principi e metodologia.

Il candidato, in sede d'esame, deve dimostrare di aver ben assimilato il lavoro svolto negli anni relativamente all'età, al grado e alle sue potenzialità neuromotorie e psichiche.

Programmi e modalità sono sempre suscettibili di miglioramento...e ogni candidato, considerando che è il Karate al servizio della persona e non viceversa, può su " suggerimento" del proprio maestro, essere libero di presentare tutte le varie prove sotto riportate, o scegliere comunque la via migliore , per realizzare se stesso, dimostrando capacità di esprimersi globalmente ad un ottimo livello, in forma personale e creativa.

### **PRIMA PROVA - ESERCIZIO PERSONALE DI PREACROBATICA**

La composizione, varia e creativa, della durata di circa 30 secondi, comprende figure che richiedono la conoscenza e lo sviluppo di abilità motorie , rientranti in una preparazione fisica di base gradualmente ottimale.

Si prevede anche la possibilità di un lavoro di coppia.

N.B. La suddivisione nei vari dan è perlopiù indicativa, e le figure sotto elencate esprimono in forma sintetica , simbolica e con notevole efficacia didattica una determinata azione ; ad esempio, " cagnolino" sta per traslocazione quadrupeda in posizione prona, con appoggio successivo sugli arti superiori e inferiori ; " rana " sta per balzi sul piano sagittale, partendo da posizione accosciata, con massima estensione degli arti inferiori...ecc.

1° DAN : cagnolino – rana – ostacolista – candeliere - foca – divaricata frontale e sagittale – squadra – tuffi – verticale – ruota – balzo raggruppato – canguro – forbice – capovolta avanti e indietro – avvitamenti – cadute laterali.

2° DAN : come 1° dan + canguro – lepre – farfalla - cobra – ponte – rotonda – ribaltata sulla fronte - rovesciata avanti – ribaltata.

3° DAN : come 1° e 2° dan + carpiato divaricato - gambero- staccata – delfino – ribaltata ad una mano – kippe - rovesciata indietro.



4° e 5° DAN : come 1° - 2° - 3° + ventaglio – rondata saltata – medusa - rondata una mano - flic flac – salto mortale avanti – rondata senza mani – salto mortale indietro.

## **SECONDA PROVA - DIFESA PERSONALE**

Sapersi destreggiare, per quanto possibile, in modo razionale e controllato in situazione di pericolo.

Le tecniche di parata e risposta sono fondamentalmente quelle del karate.

Dimostrazione pratica di circa 60 secondi, con uno o più aggressori anche improvvisati ; possibilità anche di lavoro prestabilito in due o tre.

1° DAN - con scatti improvvisi, dribblare ogni tentativo di presa da parte dell'aggressore .

- anticipare con calcio adeguato, tentativo di aggressione avanti , dietro , laterale .
- difesa con calcio, ginocchio, pugno e dita mano, da strangolamento avanti .
- difesa con tallone , gomito , testa , mano a taglio da strangolamento dietro.
- calcio , svincolo e percussione con taglio di mano contro presa al polso .
- ginocchiata , svincolo e colpo di gomito e mano lancia alla gola, contro abbraccio davanti .
- taglio mano, tallonata, gomitata svincolo contro abbraccio dietro .
- parata e calcio interno contro pugno circolare .
- parata e risposta di calcio contro calcio avanti basso .
- parata e risposta adeguata contro bastone dall'alto .
- parata incrociata contro attacco di coltello basso , laterale e alto .
- difesa contro coltello alla gola davanti – difesa contro coltello alla gola da dietro .
- difesa contro pistola puntata.

2° DAN - come per 1° dan, + ogni volta recuperata la distanza adeguata, proseguire nell'azione con determinazione, portando tecniche in punti vitali.



3° - 4° - 5° DAN - come per 1° e 2° dan + proiezioni ( tomoe nage , ashi barai , ippon seoi nage, kani basami ecc. ), e bloccaggi con leve articolari ai polsi, alle spalle, al collo, alle gambe.

### **TERZA PROVA - FREEFORM**

Non esibizione, ma serena esternazione di sé, in un esercizio di libera ideazione della durata di 1 minuto – 1 minuto e mezzo, dove il contenuto tecnico si fonde armoniosamente con quello artistico, su adeguata e libera base musicale.

Contenuto Tecnico - figure di qualsiasi stile di karate e figure anche semplici di acrobatica.

#### **A ) Tecnica Karate**

1° DAN - conoscenza singola e adeguata combinazione di oi tzuki – jaku tzuki – uraken – shuto uke – nukite – gedan barai – age uke – juji uke – mae keri – mawashi keri – ushiro keri – ushiro uramawashi keri – tobi mae keri – joko keri – ura mawashi keri.

2° DAN - come per 1° dan + kizami – ren tzuki – oikomi jaku tzuki – joko uke – ushiro mawashi keri – kakato keri – tobi ura mawashi keri – tobi ushiro mawashi keri.

3° - 4° - 5° DAN - come sopra + teisho uke – haishu uke – mae e ura mikazushi – nidan keri – tobi joko keri – enpi in varie direzioni – hiza keri.

#### **B ) Tecnica Acrobatica**

La suddivisione delle figure nei vari dan è solo indicativa ed equivale a quella presentata per la prima prova di Esercizio di Preacrobatica.

Contenuto Artistico : creatività ed espressività, con interpretazione musicale su melodia e variazione di ritmo ; il Freeform si esprime accompagnandosi liberamente al ritmo e alla melodia , e l'uno e l'altra ne costituiscono perciò elementi fondamentali di supporto.

A ) Creatività: capacità di unire figure conosciute con connessioni nuove, e di inventare nuove figure con adeguate combinazioni.

N.B. no ripetizioni inopportune

no sequenze stereotipate



evitare ritmi troppo cadenzati o troppo uniformi

B ) Espressività: capacità, tramite figure in sintonia col brano musicale, di esprimere sentimenti e stati d'animo comunicando emozioni

N.B. naturalezza

no grida

no ostentazione di aggressività

no figure con atteggiamenti esasperati.

1° DAN - presenta una forma ( o kata ) su un solo brano musicale

2° DAN e 3° DAN - presentano due forme ( o kata ) su due brani musicali

4° DAN e 5° DAN - presentano 3 forme ( o kata ) su tre brani musicali

#### **QUARTA PROVA - KUMITE'**

Il kumitè riveste un'importanza particolarmente rilevante, negli obiettivi specifici del Freestyle Karate. I programmi d'esame, ovviamente adeguati all'età e al grado del candidato, sono uguali per tutti i dan.

Sono richiesti determinazione e massimo controllo sia nel Kihon che nella prova di kumitè; non è ammesso il contatto jodan e a livello chudan il contatto deve essere epidermico.

La mancanza assoluta di controllo comporta l'annullamento dell'esame.

A ) Kihon individuale : - spostamenti sui vari piani con cambi di guardia .

- esecuzione di tecniche singole o in adeguata combinazione.

Tecniche di braccia : oi tzuki – jaku tzuki – kizami – uraken – oikomi jaku – tetzui

Uchi.

Tecniche di gamba : mae keri – mawashi keri –ura mawashi keri – ushiro keri – joko

Keri – ushiro mawashi keri – ushiro ura mawashi keri – kakato

Keri.



B ) Kihon di coppia : tecniche singole e in combinazione effettuate su partner fermo

Su partner in movimento passivo

Su partner in movimento attivo

Proiezioni , agganci , falciate, sia in fase di attacco che di difesa.

C ) Prova di kumitè : scambi liberi con protezioni regolamentari, con più avversari.

Il candidato dimostra di saper “ giocare “ praticando spostamenti razionali, scelta di tempo e di tecnica la più varia possibile, a seconda del momento e dell’avversario.

#### **QUINTA PROVA - DIMOSTRAZIONE AL SACCO**

20 – 30 secondi di tecniche libere, a pieno contatto, dimostrando di aver acquisito la capacità di esprimere massima potenza e corretta distanza.