

KARATE stile GOJU U.S.A.

PROGRAMMI per il COSEGUIMENTO da 1° a 5° DAN

SHODAN - 1° DAN

Dimostrazione della capacità di corretta esecuzione di:

☺ RENZOKU WAZA - Combinazione di tecniche concatenate

- Jodan-uke in Shiko-dachi + Gyako-tsuki in Zenkutsu-dachi
- Uchi-uke in Shiko-dachi + Gyako-tsuki in Zenkutsu-dachi
- Gedan-barai in Shiko-dachi + Gyako-tsuki in Zenkutsu-dachi
- Shuto-Jodoan-uke in Shiko-dachi + Gyako-Teisho in Zenkutsu-dachi
- Uchi-Haito-uke in Shiko-dachi + Gyako-Teisho in Zenkutsu-dachi
- Teisho-barai in Shiko-dachi + Gyako-Teisho in Zenkutsu-dachi
- Mae-geri e Mawashi-geri cambiando gamba, Fumikomi e Mawashi-geri stessa gamba
- Sokuto, Gyako-tsuki, poi, avanzando, prima Mawashi-geri, poi, con l'altra gamba portare prima Mae-geri e poi Mawashi-geri
- Uraken, Gyako-tsuki, Mawashi-geri, Gyako-tsuki, avanzando Kisami-tsuki, Tsurishi e Mawashi-geri poi, avanzando e con gamba diversa portare prima Mae-geri, poi Ushiro-geri + Gyako-tsuki

☺ KATA

ESECUZIONE e BUNKAI (spiegazione / dimostrazione applicativa delle tecniche in combinazione) dei seguenti kata:

- SAIFA
- SAIENCHIN
- un kata TAYKYOKU scelto della Commissione

☺ KUMITE

- Descrizione e dimostrazione degli spostamenti di base nel combattimento agonistico
- Descrizione e dimostrazione di tecniche e tattiche di quadrato

Letto, approvato e sottoscritto in data 15/01/2015 da

A.S.D. Karate Salzano
Sensei

N. Graziano

il responsabile F.I.K.



NIDAN - 2° DAN

Dimostrazione della capacità di corretta esecuzione di:

☯ RENZOKU WAZA - Combinazione di tecniche concatenate

- Neko-ashi di lato all'indietro portando Kake-uke, Mae-geri e Mawashi-geri stessa gamba
- Neko-ashi di lato all'indietro portando Teisho-uchi Jodan e Ura-mawashi-geri Jodan
- Neko-ashi di lato all'indietro portando Teisho-barai, Uraken e Gyako-tsuki in Zenkutsu-dachi
- Gyako-Mawashi-geri + Mawashi-geri cambiando gamba
- Mawashi-geri + Ushiro-geri cambiando gamba
- Nidan-Mawashi-geri avanzando con la stessa gamba
- Haito-uchi, Teisho-barai, Mawashi-uke
- Jiujiu-uke Gedan + Mawashi-shuto-uke
- Shuto-soto-uke, Shuto-uchi, Kakuto-mae

☯ KATA

ESECUZIONE e BUNKAI (spiegazione / dimostrazione applicativa delle tecniche in combinazione) dei seguenti kata:

- SANSEROO
- SEYSAN

☯ KUMITE

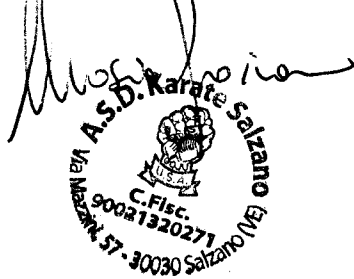
Dimostrazione pratica di combattimento sportivo con avversario scelto dalla Commissione

Letto, approvato e sottoscritto in data 15/01/2015 da

A.S.D. Karate Salzano

Sensei

MasieroGraziano



il responsabile F.I.K.

SANDAN - 3° DAN

Dimostrazione della capacità di corretta esecuzione di:

☯ RENZOKU WAZA - Combinazione di tecniche concatenate

- Partenza: Hidari Zenkutsu-dachi
- avanzando in Sanchin-dachi portare le seguenti tecniche: Morote Uchi-uke, Morote Kake-uke, presa, Hiza-geri e Fumikomi con la stessa gamba, poi, scendendo portarsi in Zenkutsu-dachi, e portare Seiken-tsuki e Gyaku-tsuki
- eseguire Yumibari in Ryo-dachi, passare in Zenkutsu-dachi portando Gyaku-Nukite e Mawashi-geri con gamba posteriore, poi con l'altra gamba (avanzando) Ushiro-geri;
- Mawatte
- guardia in Hidari Nekoashi-dachi, con gamba anteriore portare Mae-geri, Fumikomi e Mawashi Geri, poi, scendendo in Zenkutsu-dachi, parare in Juji-uke gedan, passare in Nekoashi-dachi eseguendo Soekake-uke, passare in Shiko-dachi e portare Tensho-barai-gedan e Gyaku-tensho
- Mawatte
- Sanchin-dachi, Mawashi-uke e Yoi

☯ KATA

ESECUZIONE e BUNKAI (spiegazione / dimostrazione applicativa delle tecniche in combinazione) dei seguenti kata:

- SEIPAI
- HANGETSU
- SHISOCHI
- SANCHIN

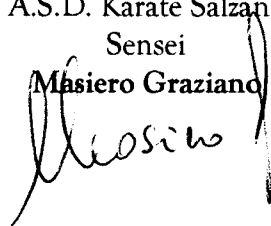
☯ KUMITE

Dimostrazione pratica di combattimento sportivo con avversario scelto dalla Commissione

Letto, approvato e sottoscritto in data 15/01/2015 da

A.S.D. Karate Salzano
Sensei

Masiero Graziano



il responsabile F.I.K.



YONDAN - 4° DAN

Dimostrazione della capacità di corretta esecuzione di:

☺ RENZOKU WAZA - Combinazione di tecniche concatenate

- Partenza: Hamni Kamae (posizione libera in avanti)
- avanzando in Zenkutsu-dachi portare le seguenti tecniche: con il braccio anteriore eseguire in sequenza Shuto-Soto-Uke jodan e Shuto-Jodan-Uke, con quello posteriore Gyaku-Tensho, Kake-Uke e Tensho-Barai, poi, avanzando eseguire Fumikomi e portarsi in Nekoashi-dachi (gamba avanzata quella che ha eseguito fumikomi), passare da Nekoashi-dachi a Sanchin-dachi eseguendo Chio-uke e Mawashi-uke, poi, scendendo in Shiko-dachi portare Kagi-tsuki ed Empi-otoshi
- Mawatte
- guardia in Hidari Zenkutsu-dachi: avanzando, portare con gamba posteriore Mae-geri, Ushiro-geri e Mawashi-geri, poi Suri-ashi e Ura-Mawashi-geri, finendo in Sanchin-dachi, portate Uchi-Nami-ashi ed Ushiro-uramawashi-geri, Gyaku-tsuki Seiken-tsuki e Nidan-geri
- Mawatte
- Sagi-Ashi-dachi e Yoi

☺ KATA

ESECUZIONE e BUNKAI (spiegazione / dimostrazione applicativa delle tecniche in combinazione) dei seguenti kata:

- GANKAKU
- KURURUNFA
- TENSHOA

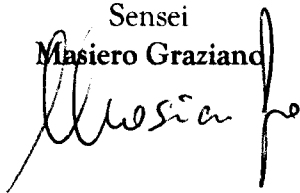
☺ KUMITE

Dimostrazione pratica di combattimento sportivo con avversario scelto dalla Commissione

Letto, approvato e sottoscritto in data 15/01/2015 da

A.S.D. Karate Salzano
Sensei

Masiero Graziano



il responsabile F.I.K.

GODAN - 5° DAN

Dimostrazione della capacità di corretta esecuzione di:

☺ TECNICHE PERSONALI

- Esecuzione
- Spiegazione
- Applicazione con UKE

☺ PARATE ed ATTACCHI LIBERI in stile GOJU (Duro Morbido): esecuzione

☺ STRANGOLAMENTI Respiratori – Nervosi – Sanguigni

- Esecuzione
- Spiegazione della tecnica e degli effetti collaterali
- Applicazione con UKE

☺ TECNICHE di PROIEZIONE su ATTACCHI DI PUGNO

- Esecuzione
- Spiegazione della tecnica e degli effetti collaterali
- Applicazione con UKE

☺ Regolamento Arbitrale

☺ KATA

ESECUZIONE e BUNKAI (spiegazione / dimostrazione applicativa delle tecniche in combinazione) dei seguenti kata:

- SUPARIMPEI
- HANAN
- GENKAKU

☺ KUMITE

Dimostrazione pratica di combattimento sportivo con avversario scelto dalla Commissione

Letto, approvato e sottoscritto in data 15/01/2015 da

A.S.D. Karate Salzano
Sensei

Masiero Graziano




il responsabile F.I.K.

PROGRAMMA TECNICO



-AGKAI ITALIA



M° WALTER MENEGHINI



ACCADEMIA GOJU KARATE AMERICANO ITALIA



RIEPILOGO AIKI JITSU

CINTURA GIALLA:	Affrontando Gedan Barai
CINTURA ARANCIO:	Arretrando Avversario di Lato Arco Basso
CINTURA VERDE:	Sbattere la Porta In Ginocchio Spingere
CINTURA BLU:	Saifa Guardando l'Orizzonte A – B – C
CINTURA MARRON I:	Avvitare il Tappo Colpo di Tuono 1 Aprire la Sbarra
CINTURA MARRON II:	Ballerino Matador Braccio di Serpente
CINTURA MARRON III:	Mantide Serrare la Testa Presa e Torsione
CINTURA NERA-BIANCA:	Mawashi Uke 1 Porta Posteriore Danza della Tigre
CINTURA NERA 1° DAN:	Mawashi Uke 2 Low Arc in yako Colpo di Tuono 2
CINTURA NERA 2° DAN:	Kata Uke Affondo Falcia
CINTURA NERA 3° DAN:	Mawashi Geri Gedan Ushiro Mawashi Geri Gedan Coltello alla gola frontale Attacco di punta medio Attacco circolare medio
CINTURA NERA 4° DAN:	Attacco di punta dal basso Attacco circolare dall'alto Coltello alle spalle
CINTURA NERA 5° DAN:	Attacco di punta medio Attacco di punta medio Presa alla gola da dietro

LIVELLO	CINTURA	KATA	NOTE
9° Kyu	Bianca	-	
8° Kyu	Gialla	Taikyoku Jodan Taikyoku Chudan	
7° Kyu	Arancio	Taikyoku Gedan American Taikyoku	
6° Kyu	Verde	Gekisai Dai Ichi Gekisai Dai Ni	
5° Kyu	Blu	Empi Ha Sanchin	
4° Kyu	Marron I	Tenshoa	
3° Kyu	Marron II	Saifa	
2° Kyu	Marron III	Hangetsu	
1° Kyu	Nera/Bianca	Seienchin	
1° Dan	Nera I	Seisan Short Bo	
2° Dan	Nera II	Sanseiru Long Bo	
3° Dan	Nera III	Seipi Geki Sai Ichi Geki Sai Ni	
4° Dan	Bianca/Rossa	Kururunfa	
5° Dan	Rossa/Bianca	Shisochin	

6° Dan	Rossa/Nera	Urban Koorurunfa Suparumpei	
--------	------------	--------------------------------	--



AMERICAN GO JU KARATE ASSOCIATION INTERNATIONAL



CINTURA NERA 1° DAN

UKE (Parate)

FAN HOOK
LOW ARC IN YAKO

Parata a ventaglio con aggancio
Arco basso in yako

ATEMI (Percosse)

KEIKO UCHI (WASHIDE)
KEITO UCHI
AWASE TSUKI
SHUTO UCHIKOMI

Colpo a becco d'aquila
Colpo a becco di gallina
Due pugni contemporanei sovrapposti
Shuto frontale

GERI (Calci)

SOKUTO GERI

Calcio laterale in affondo

AIKI JITSU

MAWASHI UKE
LOW ARC IN YAKO
COLPO DI TUONO

Difesa da tentativo di presa ai baveri
Difesa da calcio frontale
Difesa da doppia presa ai baveri

KATA

SEISAN
SHORT BO

KIHON

SUPERIORE
CHI SAO

COMBINAZIONI

KEIKO ARAI OTOSHI + MAE URAKEN + TETSUI ARAI OTOSHI + USHIRO KASUMI GERI (in reverse)+ EMPI OTOSHI
LOW ARC IN YAKO + TSURUASHI ASHI BARAI + YAKO TSUKI (gedan)
MOROTE SHUTO + AWASE TSUKI + NIDAN GERI

NOTE:

Nel corso dell'esame l'allievo analizzerà le possibili applicazioni delle tecniche studiate.
Partecipazione ad uno Stage Tecnico, ad una gara di Kata e ad una gara di Semi o Light Contact.
Partecipazione al corso per cinture nere.
Due anni di assidua frequenza ed assistenza al maestro.



AMERICAN GO JU KARATE ASSOCIATION INTERNATIONAL



CINTURA NERA 2° DAN

DACHI (Posizioni)

KOKUTSU DACHI

Posizione arretrata

ATEMI (Percosse)

YAMA TSUKI (kawashi sabaki)

Pugno montagna (alto/basso in schivata)

GERI (Calci)

KANSETSU GERI

Calcio a leva

SNEI GERI (kekomi)

Calcio alla tibia in sfondamento

(KIN) KINTEKI GERI (keage)

Calcio ai genitali frustato

AIKI JITSU

KATA UKE

Difesa da seiken tsuki

AFFONDO

Difesa da presa al bavero frontale

FALCIATA

Difesa da calcio circolare

KATA

SANSEIRU

LONG BO

KUMITE (Combattimento)

COMBATTIMENTO DA TERRA

COMBINAZIONI

SHUTO UKE (kokutsu dachi) + NUKITE UCHI + SHUTO UKE (kokutsu dachi)

KATA UKE + AGE URAKEN + KAGI TSUKI

KANSETSU GERI + YOKO GERI + YOKO EMPI + YAKO TSUKI

SNEI GERI + KIN GERI + MAE GERI + MAWASHI EMPI + YAKO TSUKI

YAMA TSUKI + HIZA GERI + EMPI OTOSHI + MOROTE TSUKI GEDAN

NOTE:

Nel corso dell'esame l'allievo analizzerà le possibili applicazioni delle tecniche studiate.

Partecipazione ad uno Stage Tecnico, ad una gara di Kata e ad una gara di Semi o Light Contact.

Partecipazione al corso per cinture nere.

Presentazione di una tesi sul Karate.

Adesione alla classe arbitrale.

Tre anni di assidua frequenza ed assistenza al maestro.



AMERICAN GO JU KARATE ASSOCIATION INTERNATIONAL



CINTURA NERA 3° DAN

KIHON UKE (Applicazioni su prese ai polsi)

JODAN AGE UKE
CHUDAN UCHI UKE
GEDAN BARAI
SOTO UKE
OSAE UKE

HAITO UKE
SHUTO UKE
SHUTO KAKE UKE
LOW ARC

KIHON GERI

COMBINAZIONI DI CALCI IN SUCCESSIONE

AIKI JITSU

MAWSAHI GERI GEDAN
USHIRO MAWASHI GERI GEDAN

Difesa da tsuruashi mawashi geri
Difesa da mawashi geri

DIFESE DA COLTELLO

MOROTE HAITO
AISHU UKE
TEISHO UKE

Punta alla gola
Affondo di punta a livello medio
Attacco di taglio a livello medio

KATA

SEIPI
GEKI SAI ICHI (*con SAI*)
GEKI SAI NI (*con SAI*)

APPLICAZIONI

STUDIO DEI BUNKAI

COMBINAZIONI

MAE GERI / MAWASHI GERI + USHIRO MAWASHI GERI / MAWASHI GERI + USHIRO NAMI
ASHI + USHIRO GERI
USHIRO MAWASHI GERI + MAWASHI URAKEN + YAKO TSUKI + YOKO GERI (reverse) +
USHIRO TOBI GERI
TSURUASHI USHIRO MAWASHI + MAWASHI GERI + MAWASHI URAKEN + YAKO TSUKI +
MAE GERI / MAWASHI GERI + MAWASHI URAKEN + YAKO TSUKI + NAMI ASHI GERI + URA
MAWASHI GERI
KAKATO GERI (in linea slittato) + HAITO UCHI

NOTE:

Nel corso dell'esame l'allievo analizzerà le possibili applicazioni delle tecniche studiate.
Partecipazione ad uno Stage Tecnico, ad una gara di Kata e ad una gara di Semi o Light Contact.
Partecipazione al corso per cinture nere.
Presentazione di una tesi sullo stile del GO JU.
Adesione alla classe arbitrale.
Quattro anni di assidua frequenza ed assistenza al maestro.



AMERICAN GO JU KARATE ASSOCIATION INTERNATIONAL



CINTURA NERA 4° DAN

DIFESE DA COLTELLO

MOROTE OSAE UKE
LOW ARCH
BRACCIO DI SERPENTE

Attacco di punta medio (da fermo)
Attacco dall'alto circolare (in movimento)
Punta alle spalle

KATA

KURURUNFA

APPLICAZIONI

STUDIO DEI BUNKAI

COMBINAZIONI

VARIE E COMPLESSE CON UNICA RICHIESTA

NOTE:

Partecipazione all'attività AGKAI (Corsi, Stage, Gare, ecc.).

Presentazione di una tesi libera.

Adesione alla classe arbitrale.

Cinque anni di assidua frequenza ed assistenza al maestro.



AMERICAN GO JU KARATE ASSOCIATION INTERNATIONAL



CINTURA NERA 5° DAN

DIFESE DA COLTELLO

UDE UKE
TEISHO (esterno)
BALLERINO

Attacco di punta medio (in movimento)
Attacco di punta medio (in movimento)
Presa alla gola

KATA

SHISOCHIN

APPLICAZIONI

STUDIO DEI BUNKAI

COMBINAZIONI

VARIE E COMPLESSE CON UNICA RICHIESTA

NOTE:

Partecipazione all'attività AGKAI (Corsi, Stage, Gare, ecc.).

Partecipazione all'attività organizzativa e di gestione.

Presentazione di una tesi sull'organizzazione.

Adesione alla classe arbitrale.

Sei anni di assidua frequenza ed assistenza al maestro.