

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

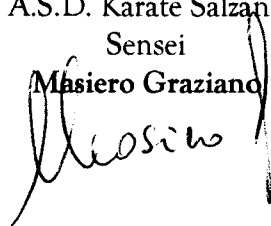
☯ KUMITE

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

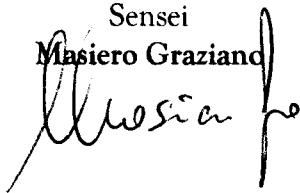
☯ KUMITE

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.