

PROGRAMMA TECNICO D'ESAME

STILE SHOTOKAI

dal 6. Kyu al 5. Dan



Il presente “Programma Tecnico d’ esame” non è da considerarsi né esauriente né definitivo, in considerazione di quanto segue:

“Il Karate-Do è un cammino eternamente incompiuto; deve evolvere e progredire senza sosta, grazie agli sforzi di tutti i praticanti”

Shigeru Egami

Presentazione all'esame

Durante l'esame il candidato si asterrà da qualsiasi domanda superflua e commento. Egli si presenterà con correttezza e umiltà. Il primo saluto verrà fatto verso la Commissione Tecnica, di seguito il candidato saluterà il Dojo e/o partner. A conclusione dell'esame, questi saluti vengono invertiti. Nell'attesa si dovrà mantenere un atteggiamento rispettoso nella posizione seduta di Seiza o Agura.

La concentrazione

Ogni singola tecnica e ogni gruppo di tecniche sarà preceduto da un ben determinato tempo di concentrazione. I movimenti non saranno mai eseguiti in modo meccanico.

La scioltezza

Tutte le tecniche saranno eseguite con la massima fluidità e ampiezza. I praticanti dovranno fare attenzione a non confondere la scioltezza con la mollezza e la sincerità con l'aggressività.

Kumite "La ricerca dell'irimi"

Ricerca a presentire il movimento del partner, ad anticipare al posto di reagire, ciò è fondamentale e esigibile a tutti i livelli.

Il kata

La velocità d'esecuzione sarà sempre subordinata al rispetto dell'esecuzione formale del kata.

Ogni tecnica deve essere portata a termine con la massima ampiezza: una sensazione d'armonia e di potenza deve sprigionarsi dai movimenti "grandi" e naturali.

Il ritmo proprio ad ogni kata sarà rispettato evitando qualsiasi tipo di contrazione e blocco del corpo.

Il kihon

Saranno richieste tutte le tecniche singole e concatenate comprese nei kata studiati per il grado di presentazione.

Il principiante inizia con il grado di

6.KYU

(cintura bianca)

Per l'ottenimento del grado di:

5.KYU (cintura gialla)



KATA

TAIKIOKU SHODAN

HEIAN SHODAN

-

KIHON

Oi tsuki, mae geri più le quattro difese fondamentali

IPPON KUMITE

I due partner si posizionano a grande distanza: *Tori* si prepara in *zenkutsu dachi*; *Uke* effettua la difesa corrispondente partendo dalla posizione *hachiji dachi*.

-

Per l'ottenimento del grado di:

4.KYU (Cintura arancione)



KATA



TOKUIKATA + uno imposto fra i seguenti:

TAIKYOKU SHODAN

HEIAN SHODAN

HEIANNIDAN

KIHON

Tutte le tecniche singole e concatenate contenute in questi tre *kata*; *mae geri* e *oi tsuki* (dalla stessa parte), *yoko-geri* dalla posizione *zenkutsu dachi* eseguito lateralmente.

IPPONKUMITE

I due partner si posizionano ad una distanza normale di combattimento; Uke effettua le differenti difese fondamentali corrispondenti alle differenti tecniche annunciate con contrattacco e partendo dalla posizione *Hachiji-dachi*.

Per l'ottenimento del grado di:

3.KYU (cintura verde)



-

KATA



TOKUIKATA + uno imposto fra i seguenti:

TAIKYOKUSHODAN

HEIANSHODAN

HEIANNIDAN

HEIAN SANDAN

BUNKAI

-

Tutte le tecniche incontrate in questi kata devono essere dimostrate con il partner.

KIHON

-

Tutte le tecniche singole e concatenate contenute in questi quattro kata con le principali forme di spostamento; mae geri e yoko geri abbinate a tecniche di braccia.

KUMITE

-
Irimi su oi tsuki (partendo da hachiji dachi, senza difesa). Ippon kumite (stesso piede in avanti) e gyaku hammi (con posizioni invertite).

KIHON MIDARE

-
Tori alterna sempre oi tsuki destro e sinistro; *Uke* effettua yori ashi, schiva dall'interno o dall'esterno e gira sul piede avanti (mae tai sabaki).

-
Per l'ottenimento del grado di:

2.KYU (cintura blu)



KATA



TOKUIKATA + uno fra i seguenti:

TAIKYOKU SHODAN

HEIAN SHODAN

HEIAN NIDAN

HEIAN SANDAN

HEIAN YODAN

HEIAN GODAN

-

BUNKAI

-

Tutte le tecniche incontrate in questi kata devono essere dimostrate con partner.

-

KIHON

Tutte le tecniche singole e concatenate contenute nei precedenti passaggi e mawashi geri.

KIHON MIDARE

Tori alterna sempre oi tsuki destro e sinistro; Uke effettua yori ashi, schiva dall'interno o dall'esterno e gira sul piede avanti (mae tai sabaki). Con la possibilità di cambiare l'attacco oi tsuki.

IPPONKUMITE

- Irimi su oi tsuki (partendo da hachiji dachi, senza difesa).
- Ippon kumite in hai hammi (stesso piede in avanti) e gyaku hammi (con posizioni invertite).

-

Per l'ottenimento del grado di:

1.KYU (cintura marrone)



-
KATA



TOKUIKATA + uno fra i seguenti:

TAIKYOKUSHODAN

ICINQUEHEIAN

BASSAIDAI

TEKKI-SHODAN

-
BUNKAI

Tutte le tecniche incontrate in questi kata devono essere dimostrate con il partner.

-
KIHON

Tutte le tecniche singole e concatenate contenute nei precedenti passaggi e ushiro geri.

Per esempio:

gyaku uchi uke/ mae geri/ gyaku tsuki, mae geri/ yoko geri/ mawashi geri, mae geri/ ushiro geri.

gedan barai e jodan shuto barai con yori ashi seguito da oi tsuki o mae geri, kizami tsuki, gyaku tsuki.

KIHON

Tutte le tecniche singole e concatenate contenute nei precedenti passaggi e mawashi geri.

KIHON MIDARE

Su tutti gli attacchi (oi tsuki, mae geri...) che permettono una schivata verso l'interno o verso l'esterno di questi, Uke gira eseguendo mae, uchi o soto tai sabaki.

IPPONKUMITE

- Irimi su oi tsuki (partendo da hachiji dachi, senza difesa).
- Ippon kumite in hai hammi (stesso piede in avanti) e gyaku hammi (con posizioni invertite).

Per l'ottenimento del grado di:

1.DAN (cintura nera)



-
KATA



TOKUIKATA + uno fra i seguenti:

TAIKYOKUSHODAN

ICINQUE HEIAN

BASSAIDAI

BASSAI-SHO

TEKKI-SHODAN

KANKU-DAI

JION

-
BUNKAI

Tutte le tecniche incontrate in questi kata devono essere dimostrate con partner.

KIHON

-

Tutte le tecniche singole e concatenate contenute nei precedenti passaggi. Mae geri, yoko geri, ushiro geri, mawashi geri.

KUMITE

Ippon kumite _____ Ju ippon kumite

Kihon midare

Su tutti gli attacchi (oi tsuki, mae geri...) che permettono una schivata verso l'interno o verso l'esterno di questi, Uke gira eseguendo mae, uchi o soto tai sabaki. Possibilità di eseguirlo con due partner.

-

NB: Potrà essere richiesto da parte della Commissione esaminatrice la spiegazione teorico/pratica di una qualsiasi tecnica o Kata riguardante le tecniche precedentemente scritte.

Per l'ottenimento del grado di:

-

2.DAN (cintura nera)



KATA



TOKUIKATA + uno fra i seguenti:

TAIKYOKUSHODAN

ICINQUE HEIAN

BASSAIDAI

BASSAI-SHO

KANKU-DAI

KANKU-SHO

TEKKI-SHODAN

TEKKI-NIDAN

JION

JUTTE

EMPI

HANGETSU

BUNKAI

Tutte le tecniche incontrate in questi Kata.

-

KIHON

-

Tutte le tecniche singole e concatenate che troviamo nei Kata che sono state studiate oltre al Kihon dei precedenti passaggi.

-

KUMITE

Ippon kumite _____ Ju ippon kumite

Midare

-

Con due o più partner posti in direzioni diverse.

-

NB: Potrà essere chiesto da parte della commissione esaminatrice la spiegazione teorico/pratica di una qualsiasi tecnica o kata riguardante le tecniche precedentemente scritte.

Per l'ottenimento del grado di:

3.DAN (Cintura nera)



KATA



TOKUIKATA + uno fra i seguenti:

TAIKYOKU SHODAN

ICINQUE HEIAN

BASSAIDAI

BASSAI-SHO

KANKU-DAI

KANKU-SHO

TEKKI-SHODAN

TEKKI-NIDAN

TEKKI-SANDAN

JION

JIJIN

JUTTE

EMPI

HANGETSU

GANKAKU

-

BUNKAI

Tutte le tecniche incontrate in questi kata.

-

KIHON

-

Tutte le tecniche singole e concatenate che troviamo nei Kata e che sono state studiate oltre al Kihon dei precedenti passaggi.

-

KUMITE

Ippon kumite _____ Ju ippon kumite

Midare

Con due o più partner posti in direzioni diverse.

-

NB: Potrà essere chiesto da parte della commissione esaminatrice la spiegazione teorico/pratica di una qualsiasi tecnica o Kata riguardante le tecniche precedentemente scritte.

-
Per l'ottenimento del grado di:

4. DAN (cintura nera) 

-
KATA



TOKUIKATA + uno fra i seguenti:

TAIKYOKU SHODAN

ICINQUE HEIAN

BASSAIDAI

BASSAI-SHO

KANKU-DAI

KANKU-SHO

TEKKI-SHODAN

TEKKI-NIDAN

TEKKI-SANDAN

JION

JIIN

JUTTE

EMPI

HANGETSU

GANKAKU

MEIKYO

NIJUSHIHO

SOCHIN

-

BUNKAI

-

Tutte le tecniche incontrate in questi Kata.

-

KIHON

-

Tutte le tecniche singole e concatenate che troviamo nei Kata e che sono state studiate oltre al Kihon dei precedenti passaggi.

-

TOKUIWAZA

(tecniche preferite)

-

KUMITE

-

MIDARE

-

NB: Potrà essere chiesto da parte della commissione esaminatrice la spiegazione teorico/pratica di una qualsiasi tecnica o Kata riguardante le tecniche precedentemente scritte.

5.DAN (cintura nera)



Il 5. Dan è il grado più elevato per lo stile Shotokai.



Esso viene riconosciuto ad un Maestro che ha consacrato la sua vita,
allo sviluppo del KARATE-DO ed sua alla ricerca tecnica e
spirituale.