

Programma d'esame multi discipline (wado-shotokan-shito-goju)ryu. I.K.A.I

spiegazione per 1° parte :

I kihon fatta in 4 sezioni e da 1° a 5° dan . Il percorso del kihon è uguale per tutti 4 discipline . L'interpretazione dei KIHON dagli parte dei candidati deve essere il frutto dell'applicazione posturale , psicologia del movimento dello stessa stile . Metodologia del scuola di appartenenza , per esempio kiba daci dello shotokan deve corrispondere al shiko dachi di shito e goju e han kiba daci del wado , e così via, o il caricamento della tecnica nel shotokan risulta più ampio e profondo dei altre stili ; e ...

**1-N.B**

**wado ryu** : Kibadachi dello shotokan = han kiba dachi o shiko dachi - sochin dachi dello shotokan = tate seishen dachi .

uch uke dello shotokan = jodan awase soto uke

**shito ryu e goju ryu** : Kibadachi dello shotokan = shiko dachi - sochin dachi dello shotokan = hiza dachi - kokutsu dachi dello shotokan = kokutsu dachi okinawa - tate shuto uke dello shotokan = kagi te uke - uchi uke dello shotokan = sotto uke o age uke -

**Goju ryu** : oi zuki dello shotokan = seiken tsuki , yoko geri kekomi dello shotokan = sokuto geri

**shito ryu** : yoko geri keage dello shotokan = fumi komi o yoko geri kekomi

**2-N.B** lavoro in coppia :

a-Il bunkai del kihon deve corrispondere esattamente il percorso tecnica dello stessa kihon

b- nella dimostrazione di kihon kumie con avversario , i criteri fondamentali del kumite sportivo , (la distanza , il controllo , skin touch, postura, fluttuazione e spostamenti con la velocità del esecuzione viene valutata. Mentre nel kumite tradizionale la stabilità e vigorisità tecnica e postura e l'atteggiamento mentale ha il ruolo fondamentale .

**1-p.s**:le fluttuazioni motorie consistono in variazioni dello stato di performance motoria (postura e guardia) ma non solo saltellare inutilmente

**2-p.s**: nel (shito e goju) ryu nel kihon di 2°-3°-4°- dan nel sezione geri waza dopo kokutsu dachi (okinawa ) si esegue kizami ushiro geri invece che kizami maegeri

**3-p.s**: i candidati una volta hanno terminato l'esecuzione delle tecniche , solo in fase avanzamento in (DX) e (SX) devono tornare nel punto di partenza senza girare la schiena alla commissione d'esame da talle modo che si trovano in posizione shiezentai già pronti per la prossima esecuzione .

.....

1° parte

## KIHON

### (Wado-shotokan- shito- goju) ryu

1° dan

-**daci waza** : da posizione shiezentai passare a zenkutsu dachi (DX), senza spostare ruotando anca

45 gradi passare a kiba daci , passare di nuovo a zenkutsu daci . Ripetere per parte (SX) , ,

-**te waza** : nel stessa percorso di dachi waza , avanzando da sheizentai oi zuki , gedan barai

ruotando 45 gradi a kiba dachi , di nuovo rotazione anca tate shuto uke . gyaku zuki , passare

lentamente a gedan barai e ripetere per la parte (SX) con stessa modalità ,

-**geri waza** : nel percorso prima , eseguire maegeri keage e oi zuki , passando a kiba dachi gedan

barai , tate shuto uke , yoko geri kekomi , gyaku zuki , gedan barai lentamente , quindi con stessa

modalità ripetere per la parte (SX)

-**kihon kumite**: da shiezentai passare a kamae sinistra , fluttuazioni yuri ashi kizami zuki e sugi

ashi gyaku zuki kizami mawashi geri . Ripetere per la parete (DX).

In copia :

A- bunkai del kihon kata

B- dimostrazione del kihon kumite con gli avversario.

.....

2° dan

-**dachi waza** : Da posizione shiezentai passare a zenkutsu dachi (DX) senza spostare piedi avanti , ma ruotando anca 45 gradi, passare a kiba dachi , da kiba daci ruotando anca e piede sinistra passare a kokutsu dachi , di nuovo ruotando anca verso interno zenkutsu dachi , ripetere per la parte (SX) con stessa modalità.

-**te waza** : nel stessa percorso di dachi waza , avanzando da sheizentai oi zuki , gedan barai ruotando 45 gradi a kiba dachi passare a shuto uke kokutsu dachi (SX) di nuovo rotazione ancha tate shuto uke gyaku zuki , passare lentamente a gedan barai e ripetere per la parte (SX) con stessa modalità ,

-**geri waza** , nel percorso prima , eseguire maegeri kekomi oi zuki , passando a kiba dachi gedan barai , tate shuto uke yoko geri kekomi shuto uke kokutsudachi , eseguendo kizami maegeri (SX) , tate shuto uke gyaku zuki ; e gedan barai lentamente ; quindi con stessa modalità ripetere per la parte (SX)..

- **kihon kumite**: da shiezantai , passare a kamae sinistra , fluttuazioni spostamenti laterali , eseguendo le finte , arretrando con stessa kamae eseguire osae uke con braccia sinistra , yuri ashi nagashi zuki (gyaku zuki passante) (DX) dopo avanzare con gamba (DX) gyaku zuki e kizami mawashi geri , quindi ripetere per l'altra parte con stessa modalità.

**In coppia:**

A- bunkai del kihon kata

B- dimostrazione del kihon kumite con gli avversario.

.....

3° dan

-**dachi waza**: Da posizione shiezentai passare a zenkutsu dachi (DX) senza spostare piedi avanti , ma ruotando anche 45 gradi, passare a kiba dachi , da kiba daci ruotando anca e piede sinistra passare a kokutsu dachi , recuperando piede sinistra e ruotando anca verso interno neko ashi dachi di nuovo ruotando anca verso interno zenkutsu dachi , ripetere per la parte (SX) con stessa modalità..

-**te waza** : nel stessa percorso di dachi waza , avanzando da sheizentai oi zuki , gedan barai ruotando 45 gradi a kiba dachi passare a shuto uke kokutsu dachi (SX) ,, eseguire age uke passando a neko ashi daci sinistra rientrando con gamba (SX) , avanzando con gambba sinistra in yuri ashi gyaku zuki di nuovo rotazione anca tate shuto uke gyaku zuki , passare lentamente a gedan barai e ripetere per la parte (SX) con stessa modalità ,

-**geri waza**: nel percorso prima , eseguire maegeri kekomi oi zuki , passando a kiba dachi gedan barai , tate shuto uke yoko geri kekomi shuto uke kokutsudachi , eseguendo kizami maegeri (SX) ,, e age uke neko ashi dachi , eseguri con gamba sinistra yoko geri keage tate shuto uke gyaku zuki , e gedan barai lentamente , quindi con stessa modalità ripetere per la parte sinistra..

**kihon kumite** :-kumite kihon , da shiezantai , passare a kamae sinistra , fluttuazioni spostamenti laterali , eseguendo le finte , arretrando con stessa kamae osae uke con braccia sinistra , in oi ashi oi komi (DX) e gyaku zuki (SX) ,arretrando un passo in dietro in kamae , mae mawashi con gamba arretrata ,, quindi ripetere per l'altra parte con stessa modalità.

**in coppia:**

A- bunkai del kihon kata

B- dimostrazione del kihon kumite con gli avversario.

.....

4° DAN

-**dachi waza** : Da posizione shiezentai passare a zenkutsu dachi (DX) senza spostare piedi avanti , ma ruotando anca 45 gradi, passare a kiba dachi , da kiba daci ruotando anca e piede (SX) passare a kokutsu dachi , rientrando con piede (SX) e ruotando anca verso interno neko ashi dachi spingendo il tallone di piede (SX) costruire sanchin dachi ruotando anca verso l'interno, avanzando con piede (DX) zenkutsu dachi , ripetere per la parte /SX) con stessa modalità..

**-te waza :** nel stesso percorso di dachi waza , avanzando da sheizentai oi zuki , gedan barai ruotando 45 gradi in kiba dachi passare a shuto uke kokutsu dachi (SX) ,, eseguire age uke passando a neko ashi daci (SX) rientrando con il piede (SX) , avanzando con gamba (SX) in yuri ashi gyaku zuki di nuovo rotazione anca all'interno eseguire moroto mawashi uke in sanchin dachi avanzando in zenkutsu dachi con piede (DX) tate shuto uke gyaku zuki , passare lentamente gedan barai quindi ripetere per la parte (SX) con stessa modalità ,

**-geri waza :** nel percorso prima , eseguire maegeri kekomi oi zuki , passando a kiba dachi gedan barai , tate shuto uka yoko geri kekomi shuto uke kokutsudachi , eseguendo kizami maegeri (SX) , e age uke neko ashi dachi , eseguirsi con gamba (SX) yoko geri keage moroto mawashi uke in sanchin dachi ruotando l'anca all'interno , eseguendo kizami mawashi keage con gamba (DX) in zenkutsu dachi tate shuto uke gyaku zuki , e gedan barai lentamente , quindi con stessa modalità ripetere per la parte (SX).

**kihon kumite :** da shiezantai , passare a kamae (SX) , fluttuazioni spostamenti , eseguendo le finte ,uchi barai con braccia (SX) , kizami mawashi (DX) , e ura mawashi con gamba dietro e concludere con tai sabaki ; quindi ripetere per l'altra parte con stessa modalità:

**in coppia:**

*A- bunkai del kihon kata*

*B- dimostrazione del kihon kumite con gli avversario.*

.....

5° dan

**-dachi waza :** Da posizione shiezantai passare a zenkutsu dachi (DX) senza spostare piedi avanti , ma ruotando anca 45 gradi , passare a kiba dachi , da kiba daci ruotando anca e piede (SX) passare a sochin dachi , ruotando solo piede (DX) verso fuori , di nuovo passare a zenkutsu dachi ripetere per la parte (SX) con stessa modalità..

**-te waza .** nel stesso percorso di dachi waza , avanzando da sheizentai oi zuki , gedan barai ruotando 45 gradi a kiba dachi , eseguendo uchi uke formare sochin dachi , mantenendo sochin dachi eseguire ren zuki , passare lentamente a zenkutsu dachi e gedan barai , ripetere per la parte (SX) con stessa modalità ,

**-geri waza:** nel percorso prima , eseguire maegeri kekomi o keage , oi zuki , passando a kiba dachi gedan barai , yoko geri keage (DX) uchi uke in posizione sochin dachi , mantenendo uchi uke in sochin dachi eseguire maegeri keage con gamba arretrata e terminare con ren zukui in sochin dachi con la gamba (DX) avanti , passare lentamente a zenkutsu dachi e gedan barai , quindi con stessa modalità ripetere per la parte (SX).

**kihon kumite :** kumite kihon , da shiezantai , passare a kamae (SX) , in atteggiamento stabile e meno dinamico , "dimostrazione dell'atteggiamento tradizionale," , oi komi (DX) avanzando con gamba (DX) ashi barai con gamba anteriore e gyaku zuki , quindi ripetere per l'altra parte con stessa modalità.

**in coppia :**

*A- bunkai del kihon kata*

*B- dimostrazione del kihon kumite con gli avversario.*

.....

## 2 parte

# Kata

Spiegazione 2° parte

### Bunkai

1-N.B: i candidati devono applicare per i due kata eseguito una parte del kata selezionata , prima la dimostrazione del stessa parte del kata , seguita dal bunkai realistico con un avversario :

### Analisi

2-N.B: i candidati devono analizzare con creatività personale il kumite , (tattiche esistenti nel contenuto del kata appartenenza al grado ( primi kata base del ogni stili heian- pinan - Gekisai e saifa ) SHITEI KATA in programma nel regolamento internazionale  
i candidati devono eseguire bunkai e analisi servendosi di un Partner di loro scelta.

## Shotokan

1° dan

a-obbligatorio : jion -bassai dai + ( Bunkai analettico)

b-Heian shodan (analisi di kumite )  
.....

2° dan

a-obbligatorio : Kanku dai – (empi o jin) +( bunkai analettico )

b-Heian nidan (analisi del kata sul tema del kumite odierna )  
.....

3° dan

a-obbligatorio: Kanku .sho - (bassai sho o niji shi ho) +( bunkai analettico)

b-Heian.sandan ( analisi del kata nel kumite odierna )  
.....

4° dan

a-obbligatorio: unsu – (gojushiho dai o gojishiho sho Sho) +( bunkai analettico)

b-Heian yondan (analisi del kata nel kumite odierna )  
.....

5° dan

a-obbligatorio: sochin – (mekyu o jitte) +( bunkai analettico )

b-Heian godan(analisi del kata nel kumite tradizionale)

---

3° parte

## KUMITE

spiegazione :

i candidati devono eseguire il combattimento in base a la loro capacità tecnica , tattica , e fisica , e l'età rispettando i criteri del kumite moderno e tradizionale , privilegiando l'incolumità del avversari e che se stessi , la durata del combattimento non è superiore del 1 minuto .

.....

---