



FIJLKAM

FEDERAZIONE ITALIANA
JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

Settore KARATE

PROGRAMMA ESAMI DI GRADUAZIONE 1° - 2° - 3° DAN

con modifiche e integrazioni ai punti 2.2 - 3 - 3.1 - 3.2 - 6.1 - 6.2

aggiornamento 19/06/24

Sommario

1. Premessa			Pag.3
2. Modalità generali – svolgimento esami			Pag.4
2.1 Modalità generali - Kihon			Pag.5
2.2 Modalità generali - Kata e Bunkai/Kaisetsu			Pag.6
2.3 Modalità generali - Esercizi per Interazioni Opposite	}	per il kumite per il kumite	Pag.7
2.4 Modalità generali - Interazioni Opposite			
3. Modalità generali – Valutazione, Giudizio ed Esito da 1° a 3° dan			Pag.8
3.1 Modalità generali – Layout modello scheda di giudizio da 1° a 3° dan			Pag.9
3.2 Modalità generali – Modello Scheda di Giudizio compilata da 1° a 3° dan			Pag.10
4. Programmi Kihon	 youtube video	 CNIT - Responsabili Stile - Dimostratori	Pag.11
4.a Programmi Kihon Goju ryu	 youtube video		Pag.11-13
4.b Programmi Kihon Shito ryu	 youtube video		Pag.14-16
4.c Programmi Kihon Shotokan ryu	 youtube video		Pag.17-19
4.d Programmi Kihon Wado Ryu	 youtube video		Pag.20-22
5. KATA (per stile e Dan)			Pag.23
6. Info generali - Esercizi per Interazioni Opposite e Interazioni Opposite			Pag.24
(per la parte relativa al kumite)	 youtube video		
6.1 Esercizi per le Interazioni Opposite			Pag.24 25
(per la parte relativa al kumite)			
6.2 Interazioni Opposite			Pag.26
(per la parte relativa al kumite)			
 CNIT – Responsabili stile – Link filmati			Pag.27

1. Premessa [ritorna al sommario](#)

I candidati, che si presentano agli esami di graduazione dal 1° al 3° dan, abbracciano la completa totalità delle tipologie di tesserati (agonisti, non agonisti, quadri tecnici e arbitrali) e si incontrano allo scopo di trovare una conferma e una "Certificazione Federale" sulle loro abilità raggiunte.

Nei programmi d'esame sono state introdotte delle novità negli esercizi dei kihon, che hanno attribuito agli stessi una maggiore connotazione stilistica (quattro stili o ryu), in modo tale che i tesserati-candidati possono trovare una migliore coesione con la loro preparazione specifica. Inoltre, si è voluto tenere in considerazione le necessarie specializzazioni nelle due attività sportive-agonistiche per eccellenza (kata e Kumite) proponendo cinque prove differenti che hanno portato buona parte dei tesserati a dirigersi verso una pratica e una preparazione diversa dagli stili.

Sono stati ridotti inoltre gli impegni previsti per ogni singola prova (esempio per il kata da 1° a 3° dan è prevista solo una esecuzione).

Le caratteristiche del programma d'esame possono essere così sintetizzate:

- massimo risalto allo stile praticato dal candidato;
- breve durata della prova;
- svolgimento in sicurezza dei compiti motori previsti, propedeutici al combattimento;
- prove valutate in funzione dell'età del candidato e degli eventuali e limitanti problemi fisiologici di varia natura (es. ridotta mobilità articolare);
- oggettività della valutazione e del giudizio (tramite Schede di Giudizio) da parte dei componenti delle Commissioni Regionali e Nazionali
- possibilità dei candidati di manifestare la migliore abilità (skill) o nel contesto closed skill (kihon, kata) o nel contesto che man mano si sposta in direzione dell'open skill (bunkai/kaisetsu, esercizi per le interazioni e interazioni oppostive).

2. MODALITA' – generali [ritorna al sommario](#)

I candidati saranno ammessi agli esami regionali e nazionali se in regola con la partecipazione ai *corsi propedeutici obbligatori* (**dal costo di 50,00 €**), previsti per la durata totale di **sei ore** e al termine dei quali il **Comitato Regionale** registrerà e trasmetterà in Federazione (in maniera manuale o informatica se i nuovi sistemi ne recepiranno le implementazioni) gli esiti della verifica. Tali esiti comunque non saranno vincolanti per la partecipazione all'esame del candidato (rimarrà una traccia dell'esito della verifica regionale, che sarà di supporto alla Commissione Nazionale in caso di non idoneità).

Parte pratica dal 1° al 3° dan:

L'esame consiste in 5 prove (da eseguirsi nell'ordine descritto):

- 1. Kihon** (il candidato potrà scegliere il programma previsto per il suo stile)
- 2. Kata** (1 kata a scelta del candidato tra quelli indicati nella lista)
- 3. Bunkai/Kaisetsu** (applicazione di 2 blocchi del kata eseguito)
- 4. Esercizi proposti nelle interazioni oppositive** (per la parte relativa al kumite)
- 5. Interazioni oppositive** (per la parte relativa al kumite)

2.1 KIHON [ritorna al sommario](#)

Sono previsti quattro programmi, uno per stile.

Gli stili rappresentati sono: **Goju Ryu, Shito Ryu, Shotokan Ryu, Wado Ryu.**

La direzione dei percorsi, svolta dal candidato per l'esecuzione delle tecniche, è simile per tutti gli stili, così come è variabile la difficoltà esecutiva secondo il grado, il numero di tecniche equamente distribuite tra arti superiori e inferiori, sempre finalizzate a rappresentare le peculiarità della "scuola" (Ryu).

Eventuali Scuole (Ryu) diverse da quelle sopra, se rappresentate da Società Sportive tesserate FIJLKAM, troveranno spazio, previo invio alla Commissione Nazionale Insegnanti Tecnici (CNIT) in un programma d'esame a loro dedicato (per il kihon e per la lista dei kata). La CNIT ne valuterà la conformità e deciderà l'inserimento di un referente di quello stile nelle Commissioni d'esame.

Il programma dei kihon è descritto in giapponese (con traslitterazione Hepburn).

Per gli eventuali scostamenti interpretativi tra il cartaceo e i filmati (kihon e interazioni), si dovrà prendere come corretta esecuzione quella riportata sui filmati pubblicati sul sito FIJLKAM.

Se non diversamente specificato nel programma, il candidato dovrà eseguire gli esercizi previsti nei Kihon, una volta a sx ed una dx.

Valutazione

L'esecuzione dovrà essere valutata per:

- conformità con l'appartenenza delle tecniche alla scuola (ryu-ha);
- messa a Fuoco delle tecniche (Kime);
- equilibrio;
- potenza (in relazione all'età).

Giudizio

Con punteggio da 1 a 20.

(Programmi d'Esami in calce).

2.2 KATA [ritorna al sommario](#)

Per i gradi dal 1° dan al 3° dan, i candidati eseguiranno un solo Kata, a scelta tra la lista di quelli indicati nel programma.

Nel caso di interruzione dell'esecuzione il kata potrà essere ripetuto.

Valutazione

L'esecuzione dovrà essere valutata per:

- conformità con l'appartenenza delle tecniche alla scuola (ryu-ha);
- messa a fuoco delle tecniche (Kime);
- equilibrio;
- respirazione corretta;
- potenza (in relazione all'età).

Giudizio

Con punteggio da 1 a 20.

(V. Lista kata in calce).

2.3 BUNKAI/KAISETSU (applicazione delle sequenze del kata eseguito/i) [ritorna al sommario](#)

Per tutti i gradi dal 1° dan al 3° dan, i candidati eseguiranno **due blocchi** di applicazione dei passaggi più significativi del Kata da loro eseguito.

Valutazione

L'esecuzione dovrà essere valutata per:

- scelta di tempo;
- controllo;
- conformità al kata e ai passaggi eseguiti.

Giudizio

Con punteggio da 1 a 20.

N.b. È previsto l'utilizzo di un partner di propria scelta. Nel caso se ne fosse sprovvisti si collabora con un altro candidato.

2.4 ESERCIZI PER LE INTERAZIONI OPPOSITIVE

(per la parte relativa al kumite) [ritorna al sommario](#)

Gli esercizi hanno lo stesso contenuto e sono previsti per il 1°, 2°, 3° Dan.

Gli esercizi, che valgono come prova, sono preliminari alle interazioni oppositive e si pongono come verifica delle qualità espresse dal candidato, nell'esecuzione delle tecniche fondamentali usate nelle varie fasi del kumite: **preliminari** (tecniche di spostamenti, finte), **interlocutorie** (tecniche di parate, schivate), **risolutive** (tecniche di attacco di braccia, di gamba e proiezioni).

Si tratta di 3 esercizi da eseguirsi a coppie e da ripetersi in cronologia.

N.b. Non è previsto l'utilizzo di un partner di propria scelta, ma un altro candidato.

Valutazione

L'esecuzione dovrà essere valutata per:

- buona forma tecnica (braccia, gamba, proiezione, parate, spostamenti);
- controllo delle azioni;
- uso simmetrico delle tecniche;
- padronanza nei rientri dopo gli attacchi.

Giudizio

Con punteggio da 1 a 20.

(V. Programmi d'Esami in calce).

2.5 INTERAZIONI OPPOSITIVE (per la parte relativa al kumite) [ritorna al sommario](#)

Le Interazioni Oppositive sono previste per il 1°, 2°, 3° Dan.

Le Interazioni Oppositive hanno la finalità di verificare la risposta del candidato agli stimoli generati dal partner a mezzo degli esercizi previsti nella prova precedente, ma somministrati in maniera casuale e non in cronologia come la prova precedente (punto 2.4).

N.b. Non è previsto l'utilizzo di un partner di propria scelta, ma un altro candidato.

La prova, valuta l'abilità del candidato nell'interpretare la situazione proposta dal partner e nel collocarne la sua risposta motoria con le componenti tecnico-tattiche e spazio-temporali corrette.

Valutazione

L'esecuzione dovrà essere valutata per:

- giusta collocazione spazio temporale della risposta tecnica, stimolata dall'input del partner;
- scelta del tempo d'esecuzione;
- buona forma tecnica.

Giudizio

Con punteggio da 1 a 20. (Programmi d'Esami in calce).

3. VALUTAZIONE, GIUDIZIO ED ESITO [ritorna al sommario](#)

Premesso che per la valutazione delle prove tecnico-pratiche previste dal 1° al 3° dan, va tenuta in considerazione l'età del Candidato, la disamina delle 5 prove tecnico-pratiche deve riferirsi, a criteri riconducibili ai regolamenti arbitrali, dove l'esperienza nella valutazione trova indubbiamente una consolidata competenza (*vedere le valutazioni ai punti 2.1,2.2,2.3,2.4,2.5*).

In relazione alle singole prove, si sono presi in considerazione i seguenti giudizi:

1. **Insufficiente**
2. **Sufficiente**
3. **Buono**
4. **Ottimo**

Il risultato finale (IDONEO o NON IDONEO) scaturisce dalla media dei giudizi delle 5 prove alle quali è stato attribuito un punteggio max. totale ottenibile di **100 punti**.

Queste sono le ripartizioni dei punteggi ottenibili nelle singole prove:

Kihon: 20 punti (max);

Kata: 20 punti (max);

Bunkai/kaisetsu: 20 punti (max);

Esercizi per le interazioni oppositive: 20 punti (max);

Interazioni oppositive: 20 punti (max).

Fig.1 Collocazione del punteggio nel giudizio e in quello totalizzato

insufficiente					sufficiente					buono					ottimo				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

insufficiente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
sufficiente	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
buono	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
ottimo	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

Fig.2 Griglia completa con collocazione dei punteggi **totali** ottenuti nel giudizio

Prove	insufficiente					sufficiente					buono					ottimo					punteggi ottenuti
Kihon	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Kata	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Bunkai/kaisetsu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Esercizi per le interazioni oppositive	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Interazioni oppositive	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	TOTALE OTTENUTO>>>>																				
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
sbarrare il punteggio ottenuto	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96		
	7	12	17	22	27	32	37	42	47	52	57	62	67	72	77	82	87	92	97		
	8	13	18	23	28	33	38	43	48	53	58	63	68	73	78	83	88	93	98		
	9	14	19	24	29	34	39	44	49	54	59	64	69	74	79	84	89	94	99		

3.1 LAYOUT MODELLO SCHEDA DI GIUDIZIO [ritorna al sommario](#)

Fig.3 Modello scheda di giudizio

Scheda verbale esame di graduazione Regionale 1° - 2° - 3° dan

ESAME DI GRADUAZIONE DEL : LUOGO:

ESAME A C.N. DAN

NOMINATIVO CANDIDATO

COGNOME e NOME

NOME KATA : STILE (Ryu):

NOMINATIVO DEL COMPONENTE DELLA COMMISSIONE D'ESAME

COGNOME e NOME

PROVE	Prova Non	Gravemente Insufficiente					Insufficiente		Sufficiente			Buono		Molto Buono		Eccellente		Perfetto	Totali Parziali
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Kihon	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Kata	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Bunkai / Kaisetsu	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Esercizi per le Interazioni Opposite	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Interazioni Opposite	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
																			Totale

Sbarrare il risultato "Totale"	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	
	27	32	37	42	47	52	57	62	67	72	77	82	87	92	97	
	28	33	38	43	48	53	58	63	68	73	78	83	88	93	98	
	29	34	39	44	49	54	59	64	69	74	79	84	89	94	99	
Non Idoneo								Idoneo								
Votazione / 100																

Rivalutazione: Nota del Presidente della Commissione Esami

PRESIDENTE COMMISSIONE ESAMI	ALTRO COMPONENTE
FIRMA	FIRMA

3.2 MODELLO SCHEDA DI GIUDIZIO COMPILATA [ritorna al sommario](#)

Fig.4 Modello scheda di giudizio compilata

VERBALE ESAME GRADUAZIONE - 1°-5° DAN - VERS.20250318



ESAME DI GRADUAZIONE DEL	LUOGO
--------------------------	-------

ESAME DI GRADUAZIONE A C.N. DAN

NOMINATIVO CANDIDATO	
COGNOME	NOME

NOME KATA	STILE (RYU)
-----------	-------------

NOMINATIVO DEL COMPONENTE DELLA COMMISSIONE DI ESAME	
COGNOME	NOME

Prove	prova non effettuata	Gravemente Insufficiente					Insufficiente					Sufficiente					Buono					Molto buono					Eccellente					Perfetto					Totali parziali
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35						
Kihon	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	12					
Kata	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	13					
Bunkai / Kaisetsu	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	15					
Esercizi per le interazioni oppostive	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	17					
Interazioni oppostive	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	19					
		Totale																																			76

NON IDONEO	IDONEO
------------	--------

76/100

Rivalutazione: Nota del Presidente della Commissione Esami	
--	--

PRESIDENTE COMMISSIONE ESAMI	ALTRO COMPONENTE
FIRMA	FIRMA

4. PROGRAMMI KIHON

4.a PROGRAMMI KIHON -GOJU RYU [ritorna al sommario](#)

1° DAN – GOJU RYU

Da heiko dachi, andare in sanchin dachi sx chudan soto uke (yoko uke) sx

Sequenza 1

Avanzando, eseguire:

1. Seiken oi tsuki in sanchin dachi dx
2. Jodan age uke sx e seiken gyaku tsuki in sanchin dachi sx
3. Chudan soto uke (yoko uke) dx e seiken ren tsuki in sanchin dachi dx
4. Gedan barai sx e seiken sanbon tsuki in zenkutsu dachi sx
5. Morote tsuki (heiko tsuki) in zenkutsu dachi dx

Sequenza 2

Arretrando, eseguire:

1. Kake uke sx in nekoashi dachi sx
2. Mawashi uke/awase shotei (toraguchi) in nekoashi dachi dx
3. Chudan uchi uke sx in zenkutsu dachi sx, muovendo la gamba anteriore passare in shiko dachi sx eseguendo lentamente gedan shotei barai (teisho) sx e jodan hari uke dx; muovendo di nuovo la gamba anteriore tornare in zenkutsu dachi sx eseguendo shuto uchi dx
4. Gedan barai dx in shiko dachi dx a 45°
5. Gedan barai sx in kokutsu dachi sx, da kokutsu dachi passare sul posto in zenkutsu dachi sx ed eseguire seiken gyaku tsuki

Sequenza 3

Da zenkutsu dachi sx, assumendo la guardia libera (kamae te) sx, eseguire avanzando:

1. Mae geri dx, scendendo in zenkutsu dachi dx seiken gyaku tsuki
2. Da kamae te dx, sokuto geri gedan (kansetsu geri) sx, scendendo in zenkutsu dachi sx seiken gyaku tsuki
3. Da kamae te sx, mawashi geri dx, scendendo in zenkutsu dachi dx seiken gyaku tsuki

Sequenza 4

Effettuando mawatte andare in zenkutsu dachi sx e seiken gyaku tsuki; assumendo la guardia libera (kamae te) sx, eseguire avanzando:

1. Sokuto geri chudan dx, scendendo in zenkutsu dachi dx seiken gyaku tsuki
2. Da kamae te dx, ushiro geri sx, scendendo in zenkutsu dachi sx seiken gyaku tsuki
3. Da kamae te sx, sokutei geri (mikazuki geri) dx, scendendo sul lato frontale in sanchin dachi sx kake uke sx

Ritornare in heiko dachi.

Ripetere le sequenze 1 e 2 con partenza da heiko dachi - sanchin dachi dx e chudan soto uke (yoko uke) dx.

Ripetere le sequenze 3 e 4 con partenza da zenkutsu dachi dx - guardia libera (kamae te) dx.

Il candidato dovrà eseguire il kihon nel rispetto dei principi GO-JU.

Il candidato con oggettivi problemi articolari potrà limitare le tecniche di calcio previste alle seguenti: mae geri, sokutei geri (mikazuki geri), sokuto geri gedan (kansetsu geri).

2° DAN – GOJU RYU

Da heiko dachi, andare in sanchin dachi sx - chudan soto uke (yoko uke) sx

Sequenza 1

Avanzare in sanchin dachi dx eseguendo kake uke dx; portare mae geri sx, scendendo in zenkutsu dachi sx eseguire mae hiji ate (empi uchi) sx e seiken gyaku tsuki

Sequenza 2

Spostando indietro a 45° verso dx la gamba dx (suriashi), andare in nekoashi dachi sx ed eseguire chudan soto uke (yoko uke) sx; portare mae geri sx, scendendo in zenkutsu dachi sx eseguire awase tsuki

Sequenza 3

Spostando la gamba sx, andare in zenkutsu dachi sx frontale ed eseguire lentamente jodan shotei ate (teisho) sx e gedan shotei barai (teisho) dx; muovendo la gamba sx passare in shiko dachi sx eseguendo mawashi hiji ate (empi uchi) sx; muovendo di nuovo la gamba sx ritornare in zenkutsu dachi sx eseguendo seiken gyaku tsuki

Sequenza 4

Spostando avanti a 45° verso sx la gamba sx (suriashi), andare in sanchin dachi sx ed eseguire kake uke sx; portare sokuto geri gedan (kansetsu geri) sx, scendendo in zenkutsu dachi sx, sempre a 45°, eseguire shotei ate (teisho) dx

Sequenza 5

Sul posto andare in kokutsu dachi sx eseguendo gedan barai sx; sul posto tornare in zenkutsu dachi sx eseguendo seiken gyaku tsuki

Sequenza 6

Spostando la gamba dx andare in nekoashi dachi dx frontale eseguendo jodan age uke dx; portare mae geri dx e scendendo in zenkutsu dachi dx eseguire seiken gyaku tsuki

Sequenza 7

Da zenkutsu dachi dx andare in sanchin dachi sx ed eseguire mawashi uke/awase shotei (toraguchi); avanzando con la gamba dx andare in bensoku dachi (kosa dachi) dx portando contemporaneamente jodan furiuchi (furitsuki) sx e chudan soto uke (yoko uke) dx. Arretrando con la gamba sx andare in shiko dachi dx a 45° eseguendo ko uke (koken uke).
Ritornare in heiko dachi.

Ripetere tutte le sequenze con partenza da heiko dachi - sanchin dachi dx e chudan soto uke (yoko uke) dx

Il candidato dovrà eseguire il kihon nel rispetto dei principi GO-JU.

3° DAN – GOJU RYU

Da heiko dachi, andare in sanchin dachi sx - chudan soto uke (yoko uke) sx

Sequenza 1

Avanzare in sanchin dachi dx eseguendo kake uke dx; in suriashi avanzare in sanchin dachi dx eseguendo osae uke sx e uraken uchi dx; portare mae geri sx e sokuto geri gedan (kansetsu geri) dx; scendendo in zenkutsu dachi dx, eseguire seiken gyaku tsuki

Effettuare mawatte, andando in zenkutsu dachi sx eseguire seiken gyaku tsuki; avanzare in sanchin dachi dx eseguendo chudan soto uke (yoko uke) dx; avanzare ancora in sanchin dachi sx eseguendo kake uke sx; in suriashi avanzare in sanchin dachi sx eseguendo osae uke dx e uraken uchi sx, portare mae geri dx e sokuto geri gedan (kansetsu geri) sx; scendendo in zenkutsu dachi sx, eseguire seiken gyaku tsuki; effettuare mawatte, concludendo sul lato frontale in zenkutsu dachi dx e seiken gyaku tsuki

Sequenza 2

Spostando indietro a 45° verso sx la gamba sx (suriashi), andare in nekoashi dachi dx eseguendo chudan soto uke (yoko uke) dx e seiken gyaku tsuki; portare mae geri dx, scendere in shiko dachi dx ed eseguire age hiji ate (empi uchi) dx; richiamando la gamba dx, andare in sanchin dachi dx (sempre a 45°) eseguendo osae uke sx e uraken uchi dx, scendere in zenkutsu dachi dx ed eseguire keikoken tsuki sx

Spostando indietro a 45° verso dx la gamba dx (suriashi), andare in nekoashi dachi sx eseguendo chudan soto uke (yoko uke) sx e seiken gyaku tsuki; portare mae geri sx, scendere in shiko dachi sx ed eseguire age hiji ate (empi uchi) sx; richiamando la gamba sx, andare in sanchin dachi sx (sempre a 45°) eseguendo osae uke dx e uraken uchi sx, scendere in zenkutsu dachi sx ed eseguire keikoken tsuki dx

Sequenza 3

Da zenkutsu dachi sx a 45°, avanzando con la gamba dx, passare in sanchin dachi dx frontale eseguendo mawashi uke/awase shotei (toraguchi); avanzare in sanchin dachi sx, eseguendo nuovamente mawashi uke/awase shotei (toraguchi).

Il candidato dovrà eseguire il kihon nel rispetto dei principi GO-JU.

1° DAN – SHITO RYU

Partenza da ioi hachiji dachi, gedan barai sx zenkutsu dachi sx, avanzando per 5 passi effettuare:

Sequenza 1

Avanzando in Zenkutsu dachi, eseguire:

1. Seiken oi tsuki dx avanzando in zenkutsu dachi dx
2. Seiken ren tsuki (oi tsuki sx + gyakutsuki dx) avanzando in zenkutsu dachi sx
3. Seiken sanbon tsuki (gyaku tsuki sx + jun tsuki dx + gyaku tsuki sx) avanzando in zenkutsu dachi dx
4. Kaishu osae uke sx + seiken gyaku tsuki dx avanzando in zenkutsu dachi sx
5. Seiken mawashi tsuki dx + uraken dx+ seiken ura tsuki sx avanzando in sanchin dachi dx

Sequenza 2

Arretrando in Zenkutsu-Dachi, eseguire:

1. Age uke sx, oto shiuke sx + seiken uraken sx + gyaku tsuki dx in zenkutsu dachi sx;
2. soto uke dx, seiken kizami tsuki dx e seiken gyaku tsuki sx in zenkutsu dachi dx;
3. uchiuke sx in z.d., muovendo la gamba d'avanti passare in shikodachi colpendo con seiken yoko hiji ate (enpi) con lo stesso braccio e muovendo di nuovo la gamba avanti passare in zenkutsu dachi effettuando sul posto uraken uchi sx seiken gyaku tsuki dx;
4. gedan barai dx, stesso braccio seiken uraken uchi e chudan seiken gyaku tsuki sx;
5. nekoashi dachi shuto uke sx, kizami mae geri sx e atterrando in zenkutsu dachi colpire nukite dx

Sequenza 3

Assumendo la guardia libera (kamae te) sx, avanzando:

- 1.** mae geri dx e atterrando in zenkutsu dachi seiken gyaku tsuki sx;
- 2.** Da kamae te dx, effettuare mawashi geri sx e scendendo in zenkutsu dachi seiken gyaku tsuki dx;
- 3.** Da kamae te sx effettuare yokogeri dx e scendendo in zenkutsu dachi, seiken gyaku tsuki sx

Sequenza 4

Girando effettuare mawatte con gedan barai sx gyaku tsuki dx e assumendo la posizione kamae te sx, avanzando:

1. Ura mawashi geri dx atterrando seiken gyaku tsuki sx
2. Da kamae te dx, effettuare ushiro geri o ushiro mawashi geri sx atterrando seiken gyaku tsuki dx
3. Da kamae te sx effettuare gedan sokuto geri dx effettuare mawatte assumendo zenkutsu dachi sx effettuare soto uke sx + seiken gyaku tsuki dx
Ripetere le sequenze con partenza in Zenkutsu-Dachi dx e Gyaku-zuki sx.

N.B.: il candidato, con oggettivi problemi articolari, potrà sostituire le tecniche di calcio previste con le seguenti: mae Geri, mikazuki geri, fumikiri geri.

2°DAN – SHITO RYU

Partenza da ioi hachiji dachi effettuare gedan barai sx in zenkutsu dachi sx e dal posto effettuare seiken gyaku tsuki dx

1. Sul posto ageuke sx, con lo stesso braccio eseguire otoshi uke uraken + seiken gyaku tsuki dx, poi con gamba posteriore eseguire mae geri richiamando la gamba in posizione di partenza effettuare sul posto jun tsuki sx e gyaku tsuki dx;
2. Muovendo sul lato dx la gamba posteriore dx di 45° effettuare sotouke sx e con lo s. b. seiken kizami tsuki sx, più seiken gyaku tsuki dx. Dal posto con gamba posteriore effettuare mae geri dx + jun tsuki sx.
3. Muovendo sul lato sx la gamba posteriore dx di 45° effettuare sotouke dx in z.d., e con lo s. b. seiken kizami tsuki dx, più seiken gyaku tsuki sx. Dal posto con gamba posteriore effettuare mae geri sx + jun tsuki dx.
4. muovendo sul lato sx la gamba anteriore di 45° effettuare neko ashi dachi dx con parata shuto uke dx, sul posto kizami mae geri dx atterrare in zenkutsu dachi dx colpendo nukite sx, shuto uke (o uchi) dx + uchi stouchi sx ritornando nuovamente in neko ashi dachi dx arretrando con la gamba dx effettuare age uke dx e seiken gyaku tsuki sx
5. dalla posizione di neko ashi dachi richiamare il piede dx fino a congiungerlo col piede sx in posizione laterale, effettuare quindi yoko geri dx con uraken dx atterrando in z.d. dx eseguire seiken gyaku tsuki sx
6. muovendo il piede anteriore dx passare in sanchin dachi dx eseguendo mawashi uke avanzando in sanchi dachi sx effettuare mawashi uke, avanzando in kosa dachi dx kaishu osae uke sx (o seiken otoshuke sx) colpire urazuki dx
7. spostare con la gamba sx dietro effettuando neko ashi dachi dx eseguire kakete uke dx e il pugno sx sul fianco sx seiken gyaku tsuki sx in zenkutsu dachi dx

Ripetere le sequenze con partenza in Zenkutsu-Dachi dx e Gyaku-zuki sx.

3°DAN – SHITO RYU

Partenza da ioi hachiji dachi effettuare Gedan barai sx in Zenkutsu dachi sx e dal posto effettuare Seiken Gyaku tsuki dx

1. **A) IN OMOTE.** Sul posto assumere kamae te sx ed effettuare seiken kizami tsuki sx e gyaku tsuki dx, assumendo ancora kamae te, effettuare kizami mawashi geri sx e mawashi geri dx atterrando con gamba dx in posizione zenkutsu dachi effettuare seiken gyaku tsuki sx.
B) IN URA. Ruotando in senso orario di 180° muovendo la gamba sx, effettuare tate soto uke dx e seiken gyaku tsuki sx, assumendo kamae te ripetere dal lato opposto "ura" tutto ciò che si è fatto in "omote" al punto 1/A, compresa la rotazione di 180° concludendo con tate soto uke sx e seiken gyaku tsuki dx.
2. **A)** Arretrando con la gamba sx a 45° passare da zenkutsu dachi a neko ashi dachi dx effettuando gedan barai dx, da neokashi dachi usando la gamba anteriore dx effettuare gedan sokuto geri;
B) Spostando la gamba sx di 45° sul lato sinistro in posizione neko ashi dashi ripetere il punto 2/A effettuando gedan barai sx, da neokashi dachi usando la gamba anteriore sx effettuare gedan sokuto geri;
3. **A)** passare in posizione neko ashi dachi destra spostando la gamba destra di 45° sul lato destro in kakete, effettuando kizami mae geri dx con la gamba anteriore e atterrando in zenkutsu dachi dx effettuare nukite sx
B) spostando la gamba sx dal lato opposto (lato sinistro) in posizione di neko ashi dachi effettuando kakete sx ripetere il punto 3/A, effettuare kizami mae geri sx con la gamba anteriore e atterrando in zenkutsu dachi sx effettuare nukite dx
4. Dalla posizione di zenkutsu dachi sx avanzare con yori ashi in sanchin dachi dx a 45° verso dx con mawashi uke e seiken morote tsuki, poi avanzare con yori ashi in sanchin dachi sx a 45° verso sx mawashi uke e seiken morote tsuki, dalla posizione di sanchin dachi arretrare con la gamba dx in zenkutsu dachi sx eseguendo age uke sx e seiken gyaku tsuki dx.

4.c PROGRAMMI KIHON SHOTOKAN RYU [ritorna al sommario](#)

1° DAN – SHOTOKAN RYU

Il sottoelencato kihon dev'essere eseguito da ambo i lati "omote e ura", partendo prima con gedan barai sx "hidari" e dopo con gedan barai dx "migi"

Partenza in Zenkutsu dachi sx e gedan barai sx

Sequenza 1

Avanzando in Zenkutsu dachi, eseguire:

1. Seiken oi tsuki dx
2. Seiken gyaku tsuki dx
3. Seiken rentsuki (oi tsuki dx + gyakutsuki sx)
4. Seiken sanbon tsuki (oi tsuki sx, gyakutsuki dx, juntsuki sx)
5. Seiken tate tsuki dx + uratsuki sx + mawashi tsuki dx

Sequenza 2

Arretrando in Zenkutsu-Dachi, eseguire:

1. Age uke sx, stesso braccio otoshi uraken uchi sx+seiken gyaku tsuki dx;
2. Uchi uke dx, con lo s.b. seiken kizami tsuki dx e seiken gyaku tsuki sx;
3. Soto uke sx in Zenkutsu-Dachi, muovendo la gamba d'avanti passare in Kibadachi colpendo con yoko empi uchi sx con lo stesso braccio e muovendo di nuovo la gamba avanti passare in Zenkutsu-Dachi, effettuando uraken uchi sx e sul posto seiken gyaku tsuki dx;
4. Gedan barai dx e con lo stesso b. uraken uchi e seiken gyaku tsuki sx;
5. Arretrando in Kokutsu dachi shutouke sx, da kokutsu dachi colpire di kizami geri e atterrando in Zenkutsu Dachi colpire con nukite dx. Sul posto parare con uchi shuto uke sx e colpire con soto shuto uchi dx.

Sequenza 3

Assumendo la guardia libera (kamae te) sx, avanzando:

1. Maegeri dx e atterrando in zenkutsu dachi seiken gyaku tsuki sx
2. Da kamae te, dx effettuare yokogeri kekomi sx e scendendo in zenkutsu dachi, colpire con seiken gyaku tsuki dx
3. Da kamae te sx, effettuare mawashigeri dx e atterrando in zenkutsu dachi colpire con seiken gyaku tsuki sx

Sequenza 4

effettuare mawatte e gedan barai sx e assumendo kamae te sx, avanzando:

1. Uramawashi geri dx atterrando colpire con seiken gyaku tsuki sx
2. Da kamae te dx, effettuare ushiro geri o ushiromawashi geri sx atterrando colpire con seiken gyaku tsuki dx
3. Da kamae te sx effettuare mikazuki geri dx colpendo la mano sx atterrando con la gamba dx effettuare mawatte assumendo zenkutsu dachi sx e colpire con seiken gyaku tsuki dx

N.B.: il candidato, con oggettivi problemi articolari, potrà sostituire le tecniche di calcio previste con le seguenti: mae geri, mikazuki geri, fumikiri geri.

2° DAN - SHOTOKAN RYU

le sottoelencate combinazioni del kihon sono tutte collegate tra loro e devono essere eseguite da ambo i lati "omote e ura" partendo con gedan barai sx "hidari" + gyaku tsuki dx "migi", e dopo partendo con gedan barai dx "migi" + gyaku tsuki sx "hidari"

Partendo da ioi hachiji dachi effettuare gedan barai sx in zenkutsu dachi sx e dal posto effettuare seiken gyaku tsuki dx:

- 1) sul posto age uke sx, con lo stesso braccio eseguire otoshi uraken + seiken gyaku tsuki dx, con gamba posteriore eseguire maegeri richiamando la gamba in posizione di partenza effettuare sul posto juntsuki sx seiken giaku tsuki dx;
- 2) muovendo sul lato dx la gamba posteriore dx di 45° effettuare uchi uke sx e con lo s.b. seiken kizami tsuki sx, più seiken gyaku tsuki dx, dal posto con gamba posteriore effettuare yoko geri kekomi dx e simultaneamente uraken uchi dx, riportando la gb dx in posizione di partenza effettuare uraken uchi sx + seiken gyaku tsuki dx
- 3) muovendo sul lato sx la gamba posteriore dx di 45° effettuare sotouke sx in z.d., muovendo la gamba avanti passare in kiba dachi colpendo con yoko empi uchi e con lo stesso braccio e muovendo di nuovo la gamba avanti passare in z.d. effettuando uraken uchi sx e sul posto seiken gyaku tsuki dx. Sul posto colpire con maeashi (gamba avanti) mawashi geri sx e atterrando in z.d. colpire con seiken gyaku tsuki dx;
- 4) muovendo sul lato dx la gamba posteriore dx di 45° effettuare gedan barai sx s.b. jodan uraken uchi sx, chudan seiken gyaku tsuki dx. Sul posto effettuare maeashi (gamba avanti) yokogeri o fumikiri geri sx e simultaneamente uraken uchi sx atterrando in zenkutsu dachi colpire con seiken gyaku tsuki dx;
- 5) effettuando un cambio gamba (kirikaeshi) muovendo il piede posteriore dx fino a congiungerlo con il piede sx, arretrare con il piede sx effettuando kokutsu dachi shuto uke dx, colpire dalla stessa posizione kizamigeri dx e atterrando in z.d. effettuare nukite sx. Dal posto parare con uchi shuto uke dx e contrattaccare con soto shuto uchi sx
- 6) dalla posizione di z.d dx richiamare la gamba anteriore dx e passare in neko ashi dachi dx parando age uke dx con lo s.b. colpire con tettsui uchi dx + seiken gyaku tsuki sx. Sempre dalla posizione di neko ashi dachi colpire con kizamigeri o maeshi yokogeri dx e simultaneamente uraken uke dx e atterrando in z.d. dx colpire con gyaku haitou uchi sx;
- 7) dalla posizione di z.d. dx richiamare la gamba avanti passando in sanchin dachi dx ed effettuare mawashi awase uke (la cosiddetta doppia parata circolare composta dalle tecniche di "kaisho nagashi uke sx e kakete uke dx" e colpire con awase teisho jodan sx e gedan dx, avanzando con la gamba dx passare in kosa dachi dx e colpire con seiryuto dx. Muovendo indietro la gamba sx passare in hiza dachi dx effettuando kumade uchi dx seiken gyaku tsuki sx. da iza dachi passare a fudo dachi dx tate shuto uke dx e passando in zenkutsu dachi colpire con keito uchi sx

(tutti i sopraelencati cambi di posizioni devono essere effettuati sul posto);

ESAMI 3°DAN - SHOTOKAN RYU

lo svolgimento del presente kihon è già' simmetrico, pertanto bisogna eseguirlo solo una volta, per come viene presentato sul video.

partendo da ioi hachiji dachi effettuare gedan barai sx "hidari" + seiken gyaku tsuki dx "migi":

- 1. A) in OMOTE.** Sul posto assumere kamae te sx ed effettuare seiken kizami tsuki sx e seiken gyaku tsuki dx, assumendo ancora kamae te, effettuare kizami geri o maeashi mawashi geri sx e mawashi geri dx ed atterrando con la gamba dx in posizione di zenkutsu dachi effettuare uraken uchi dx e seiken gyaku tsuki sx.

B) in URA. Ruotando in senso orario di 180° muovendo la gamba sx, effettuare tate shuto uke dx e seiken gyaku tsuki sx, assumendo kamae te dx ripetere dal lato opposto "ura" tutto cio' che si è fatto in "omote" al punto 1/A, compresa la rotazione di 180° concludendo con tate shuto uke sx e seiken gyaku tsuki dx.
- 2. A) in OMOTE** Arretrando con la gb sx a 45° passare da zenkutsu dachi a neko ashi dachi dx effettuando gedan barai dx, da neko ashi dachi usando la gamba anteriore dx effettuare simultaneamente uraken uchi e fumikiri geri, dopo aver concluso la tecnica di calcio poggiare il piede dx vicino il sx e arretrare con la gamba sx passando in kibandachi dx e gedan barai dx, assumendo kamae te con kiba dachi e lentamente passando in kosadachi effettuare simultaneamente uraken uchi dx e yokogeri dx (keage o kekomi)atterando in zenkuzu dachi dx effettuare seiken gyaku tsuki sx.

B) in URA muovendo la gb dx di 90° in senso orario, da zenkutsu dachi passare a neko ashi dachi sx e gedan barai sx, e ripetere dal lato opposto "ura" tutto cio' che si è svolto in "omote" al punto 2/A
- 3. A) e B) già in OMOTE E URA.** Da zenkutsudachi sx arretrando con la gamba sx e spostandosi di 90° rispetto alla posizione precedente, con la gamba sx passare in kokutsu dachi shuto uke dx e zenkutsu dachi nukite sx, spostando sempre di 90° la gamba dx passare in kokutsu dachi shuto uke sx e zenkutsu dachi nukite dx, arretrando con la gamba sx da zenkutsu dachi passare in sanchin dachi dx effettuando mawashi awase uke (la cosiddetta doppia parata circolare composta dalle tecniche di kaisho nagashi uke sx e kakete uke dx) e colpire con awase teisho jodan sx e gedan dx. Successivamente avanzando in sanchin dachi sx, effettuare nuovamente mawashi awase uke (kaisho nagashi uke dx e kakete uke sx) e colpire con awase teisho, jodan dx e gedan sx.
- 4.** Da sanchin dachi sx arretrare con la gamba dx in zenkutsu dachi sx effettuando age uke sx seguito da seiken gyaku tsuki dx.

N.B. nelle parti del kihon dove si rende necessario è possibile utilizzare gli spostamenti denominati: yori ashi e tsugi ashi.

1° DAN – WADO RYU

Partenza in Junzuki sx in junzuki dachi.

Sequenza 1

Avanzando in Junzuki dachi, eseguire:

6. Junzuki dx + junzuki sx + junzuki dx + mawatte jodan uke sx.
7. Kette junzuki dx + kette junzuki sx + kette junzuki dx + mawatte chudan uchi uke sx.
8. *Sonobade ippon totte* gyakuzuki dx passando dal junzuki dachi al gyakuzuki dachi + gyakuzuki sx + gyakuzuki dx + gyakuzuki sx + mawatte chudan soto uke sx in junzuki dachi.
9. *Sonobade ippon totte* gyakuzuki dx passando dal junzuki dachi al gyakuzuki dachi + kette gyakuzuki sx + kette gyakuzuki dx + kette gyakuzuki sx + mawatte gedan barai sx.
10. Shuto uke dx in mahanmi nekoashi dachi + shuto uke sx in mahanmi nekoashi dachi + tate nukite dx in junzuki dachi.

Sequenza 2

Arretrando in Junzuki dachi, eseguire:

6. Jodan uke sx in junzuki dachi e, sullo stesso posto, eseguire otoshi uraken sx (s.b.) trasformando la posizione in shiko dachi + gyakuzuki dx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.
7. Arretrando in shomen nekoashi dachi dx, eseguire soto uke dx (s.b.) e, sullo stesso posto, eseguire mawashizuki uke dx (s.b.) trasformando la posizione in shiko dachi + gyakuzuki sx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.
8. Arretrando in shiko dachi, eseguire uchi uke sx (s.b.) e, sullo stesso posto, eseguire uraken uchi sx (s.b.) + gyakuzuki dx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.
9. Arretrando in junzuki dachi, eseguire gedan barai dx (s.b.) + sonobade (sul posto) gyaku jodan uke sx + jodan uke dx + gyakuzuki sx in gyakuzuki dachi.
10. Arretrando in mahanmi nekoashi dachi, eseguire shuto uke sx (s.b.) + gyaku nukite dx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.

Sequenza 3

Assumendo la guardia libera (kamae te / hanmigamae) sx, avanzando:

1. Maegeri dx + Kizamizuki dx + Gyakuzuki sx.
2. Sokutogeri sx + Uraken uchi sx + Gyakuzuki dx.
3. Mawashigeri dx + Gyakuzuki sx.

Sequenza 4

Girando, effettuare mawatte assumendo la posizione kamae te (hanmigamae) sx, avanzando:

1. Ushirogeri dx + Gyakuzuki sx.
2. Uramawashigeri sx + Gyakuzuki dx.
3. Ashi barai dx + Uraken uchi dx + Gyakuzuki sx + mawatte in hanmi kamae sx.

Nelle parti del Kihon dove necessario è possibile utilizzare spostamenti di suriashi (yori ashi e tsugi ashi).

2° DAN – WADO RYU

Partenza in Junzuki sx in junzuki dachi.

Sequenza 1

Avanzando in Junzuki no tsukkomi dachi, eseguire:

1. Junzuki no tsukkomi dx + Junzuki no tsukkomi sx + Junzuki no tsukkomi dx + mawatte jodan uke sx.
2. Kette junzuki no tsukkomi dx + kette junzuki no tsukkomi sx + kette junzuki no tsukkomi dx + mawatte chudan uchi uke sx.
3. *Sonobade ippon totte* gyakuzuki dx passando dal junzuki dachi al gyakuzuki dachi + gyakuzuki no tsukkomi sx + gyakuzuki no tsukkomi dx + gyakuzuki no tsukkomi sx + mawatte chudan soto uke sx in junzuki dachi.
4. *Sonobade ippon totte* gyakuzuki dx passando dal junzuki dachi al gyakuzuki dachi + kette gyakuzuki no tsukkomi sx + kette gyakuzuki no tsukkomi dx + kette gyakuzuki no tsukkomi sx + mawatte gedan barai sx.
5. Richiamando la gamba sx, assumere la posizione di hidari hanmi shizentai ed eseguire zenshin tobikomi nagashi zuki dx + zenshin tobikomi nagashi zuki sx + zenshin tobikomi nagashi zuki dx + mawatte shuto uke sx in mahanmi nekoashi dachi.
6. Teisho (shotei) uchi dx in shiko dachi + teisho uchi sx + teisho uchi dx + mawatte gedan barai sx in junzuki dachi. Tornare in hachiji dachi.

Sequenza 2

Partendo da hachiji dachi (yoi), eseguire:

1. Soto uke jodan sx in tate seishan dachi + nella stessa posizione, eseguire renzuki (doppio pugno alternato in sequenza) prima con tsuki dx poi con tsuki sx.
2. Facendo suriashi (yoriashi) eseguire mawatte soto uke jodan dx in tate seishan dachi + nella stessa posizione, eseguire renzuki prima con tsuki sx poi con tsuki dx.
3. Spostando la gamba posteriore sx a 90° in suriashi (yoriashi) eseguire soto uke jodan sx in tate seishan dachi + nella stessa posizione eseguire renzuki prima con tsuki dx poi con tsuki sx.
4. In suriashi (yoriashi) eseguire mawatte soto uke jodan dx in tate seishan dachi + nella stessa posizione, eseguire renzuki prima con tsuki sx poi con tsuki dx. Tornare nella posizione iniziale di hachiji dachi.

Sequenza 3

Partendo da hachiji dachi (yoi), eseguire:

1. Junzuki sx in junzuki dachi + richiamare la gamba sx in shomen nekoashi dachi eseguendo soto uke jodan sx (s.b.) + gyakuzuki dx nella stessa posizione + junzuki no tsukkomi sx avanzando con la stessa gamba.
2. Mawatte gedan barai dx in junzuki dachi + richiamare la gamba dx in shomen nekoashi dachi eseguendo soto uke jodan dx (s.b.) + gyakuzuki sx nella stessa posizione + junzuki no tsukkomi dx avanzando con la stessa gamba.
3. Ruotando di 270° in senso antiorario effettuare gedan barai sx in junzuki dachi + richiamare la gamba sx in shomen nekoashi dachi eseguendo soto uke jodan sx (s.b.) + gyakuzuki dx nella stessa posizione + junzuki no tsukkomi sx avanzando con la stessa gamba.
4. Mawatte gedan barai dx in junzuki dachi + richiamare la gamba dx in shomen nekoashi dachi eseguendo soto uke jodan dx (s.b.) + gyakuzuki sx nella stessa posizione + junzuki no tsukkomi dx avanzando con la stessa gamba. Tornare nella posizione iniziale di hachiji dachi.

Nelle parti del Kihon dove necessario è possibile utilizzare spostamenti di suriashi (yoriashi e tsugi ashi).

3° DAN – WADO RYU

Partenza in hachiji dachi (yoi).

Sequenza 1

1. Spostando di 90° in senso antiorario la gamba sinistra eseguire gedan barai sx in junzuki dachi + gyakuzuki jodan dx sullo stesso posto + maegeri dx, poi, poggiando il piede, slittare in avanti assumendo la posizione di shomen nekoashi dachi ed eseguire jodan soto uke dx + gyakuzuki sx nella stessa posizione + slittando all'indietro in junzuki dachi eseguire jodan uke dx + renzuki (due pugni alternati in sequenza) prima sx poi dx.
2. Ruotando di 180° in senso antiorario eseguire mawatte gedan barai sx in junzuki dachi + gyakuzuki jodan dx sullo stesso posto + maegeri dx + poggiando il piede, slittare in avanti assumendo la posizione di shomen nekoashi dachi ed eseguire jodan soto uke dx + gyakuzuki sx nella stessa posizione + slittando all'indietro in junzuki dachi, eseguire jodan uke dx + renzuki (due pugni alternati in sequenza) prima sx poi dx.
3. Spostando di 225° la gamba sx in senso antiorario, eseguire chudan soto uke sx in junzuki dachi + sokutogeri dx + poggiando il piede in shiko dachi, eseguire uraken uchi dx + gyakuzuki sx in gyakuzuki dachi.
4. Ruotando di 180° in senso antiorario, eseguire mawatte chudan soto uke sx in junzuki dachi + sokutogeri dx + uraken uchi dx in shiko dachi + gyakuzuki sx sullo stesso posto in gyakuzuki dachi.
5. Spostando la gamba dx di 90° in senso orario, eseguire shuto uke sx in mahanmi nekoashi dachi + avanzando, eseguire teisho uchi (shotei) dx in shiko dachi + surikomi maegeri dx richiamando anche la mano dx in hikite + poggiando il piede, eseguire junzuki no tsukkomi jodan dx + sullo stesso posto, eseguire gyakuzuki sx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.
6. Ruotando di 180° in senso antiorario, eseguire shuto uke sx in mahanmi nekoashi dachi + avanzando, eseguire teisho uchi (shotei) dx in shiko dachi + surikomi maegeri dx richiamando anche la mano dx in hikite + poggiando il piede, eseguire junzuki no tsukkomi jodan dx + sullo stesso posto, gyakuzuki sx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.
7. Spostando la gamba dx di 45° in senso orario, effettuare gedan barai dx in junzuki dachi + sullo stesso posto, eseguire gyakuzuki sx in gyakuzuki dachi.
8. Ruotando di 180° in senso antiorario, eseguire mawatte gedan barai sx in junzuki dachi + sullo stesso posto, eseguire gyakuzuki dx in gyakuzuki dachi. Tornare in hachiji dachi.

Sequenza 2

Partendo da hachiji dachi (yoi), eseguire:

1. Shuto uke sx in mahanmi nekoashi dachi + uraken uchi dx avanzando in hanmi (naname) shiko dachi + gyaku mawashi shuto uchi sx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.
2. Portare all'indietro la gamba dx effettuando una rotazione di 180° ed eseguire shuto uke dx in mahanmi nekoashi dachi + uraken uchi sx avanzando in hanmi shiko dachi + gyaku mawashi shuto uchi dx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.
3. Spostare la gamba sx di 90° in senso antiorario eseguendo shuto uke sx in mahanmi nekoashi dachi + uraken uchi dx avanzando in hanmi shiko dachi + gyaku mawashi shuto uchi sx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.
4. Portare all'indietro la gamba dx effettuando una rotazione di 180° in senso orario ed eseguire shuto uke dx in mahanmi nekoashi dachi + uraken uchi sx avanzando in hanmi shiko dachi + gyaku mawashi shuto uchi dx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi. Tornare in hachiji dachi.

Nelle parti del Kihon dove necessario è possibile utilizzare spostamenti di suriashi (yoriashi e tsugiashi).

5. KATA [ritorna al sommario](#)

I Candidati dal 1° al 3 ° dan dovranno eseguire **1 kata**.

Per tutti i candidati il/i kata saranno a scelta dalla lista sotto indicata:

GOJU RYU:

1° DAN * Sanchin * Saifa * Seiyunchin (Seienchin).

2° DAN * Tensho * Shisochin * Sanseiru (Sanseru).

3° DAN * Sanchin * Tensho * Seipai (Sepai) * Kururunfa.

SHITO RYU:

1° DAN * Bassai Dai * Seienchin * Kosokun Dai

2° DAN * Jitte * Seipai * Kosokun Sho

3° DAN * Jion * Matsumura no Rohai * Nipaipo.

SHOTOKAN RYU:

1° DAN * Jutte * Bassai Dai * Kanku Dai

2° DAN * Wankan * Bassai Sho * Enpi

3° DAN * Jion * Gankaku * Hangetsu.

WADO RYU:

1° DAN * Kushanku * Bassai * Naihanchi

2° DAN * Jion * Bassai * Seishan.

3° DAN * Seishan * Wanshu * Rohai.

6. ESERCIZI PER LE INTERAZIONI OPPOSITIVE E INTERAZIONI OPPOSITIVE

(per la parte relativa al kumite)

GENERALI

- Sono previste per il 1°, 2°, 3° Dan;
- Equipaggiamento richiesto: cintura rossa e blu, paradenti, corpetto da indossare sopra al karategi, guantini, conchiglia, para tibie e para piedi;
- Gli esercizi per le interazioni oppositive e le stesse, vengono eseguite a coppie;
- Nelle interazioni (esercizi e interazioni) i candidati saranno definiti AKA e AO;
- Le due prove hanno valori cognitivi diversi (la prima è un vero e proprio esercizio, mentre le interazioni oppositive sono da considerarsi un compito motorio).

N.b. Non è previsto l'utilizzo di un partner di propria scelta, ma un altro candidato.

6.1 ESERCIZI PER LE INTERAZIONI OPPOSITIVE [ritorna al sommario](#)

Ad ogni candidato (**AKA/AO**) viene riservato un tempo della durata di **30" secondi**.

La Commissione chiederà al Candidato uno dei tre esercizi previsti da eseguirsi anche simmetrici e ripetuti un minimo di 3 volte.

Per l'esercizio n° 3 (chiusura della distanza) viene eseguita la parte tecnica "attiva" prevista (cioè non viene eseguita la parte dell'input di chiusura della distanza fatta con il corpo, cosa che sarà, comunque, eseguita nelle interazioni oppositive).

Inizia il candidato **AKA**, da kamae sx.

Gli esercizi richiesti ad **AKA** sono:

- **Attacco di gamba arretrata (esercizio 1)**
- **Apertura della distanza (esercizio 2)**
- **Chiusura della distanza (esercizio 3) – richiesta solo la parte attiva**

Esercizio 1

descrizione riepilogativa

AKA >> Attacco di gamba arretrata a livello alto o medio >> **AO** risponde con tecnica di gamba a livello alto >> **AKA** proietta con chiusura a terra di pugno

descrizione dettagliata

AKA, attacco di gamba arretrata, l'attacco è da prevedersi con l'utilizzo della gamba posteriore e per le sole tecniche di Mawashi geri (Jodan e Chudan) o Ura Mawashi geri o Ushiro Mawashi geri, **AO** dopo avere parato risponde con una tecnica di gamba arretrata a livello alto(jodan) Mawashi geri o Ura Mawashi geri o Ushiro Mawashi geri (viene ripetuta sempre la stessa), **AKA** dopo avere parato, proietta e chiude con tecnica di pugno su **AO**.

Esercizio 2

descrizione riepilogativa

AKA >> Apertura della distanza >> **AO** risponde con tecnica di gamba arretrata>> **AKA** para e contrattacca di braccia >> **AO** para o schiva

descrizione dettagliata

AKA, apre la distanza (mantenendo la posizione di guardia) da **AO**, **AO** risponde con una tecnica di gamba arretrata Mawashi geri (Jodan e Chudan) o Ura Mawashi geri o Ushiro Mawashi geri, **AKA** dopo avere parato, risponde con tecniche di braccia singole (*Kizami Jodan, Gyaku jodan*) o in combinazione a due tecniche di braccia (*esempio Kizami jodan e Gyaku Jodan*), **AO** para o schiva.

Esercizio 3

descrizione riepilogativa

AKA >> Chiusura della distanza >> **AO** lo anticipa con una tecnica libera

descrizione dettagliata

AKA, Chiusura della distanza, **AO** ne anticipa l'avanzamento utilizzando una tecnica di pugno (*Kizami tsuki, Gyaku tsuki*) o una tecnica di gamba avanzata (Mawashi geri, Ura Mawashi geri), **AKA** non para.

Al termine, partirà AO al quale la Commissione chiederà uno dei tre esercizi previsti da eseguirsi anche simmetrici e ripetuti un minimo di 3 volte. (durata 30 secondi)

6.2 INTERAZIONI OPPOSITIVE Compiti motori in relazione alla situazione

(per la parte relativa al kumite) [ritorna al sommario](#)

Ad ogni candidato (**AKA/AO**) viene riservato un tempo della durata di **40" secondi** e le interazioni vanno eseguite ad un'intensità moderata.

Inizia **AKA** con guardia libera, fornendo ad **AO** tre situazioni diverse utilizzando gli esercizi previsti (esercizio/compito 1, esercizio/compito 2, esercizio/compito 3) già effettuati nella prova precedente (esercizi per le interazioni oppositive) distribuendoli, però, durante la durata della prova, in ordine casuale prevedendo anche il cambio della guardia. In relazione alla condizione (**Se**) proposta dal partner deve avvenire la risposta corretta.

*Gli esercizi, assumono per i candidati la fisionomia di **compiti motori**, ai quali dovranno rispondere agli input proposti dal partner (mediante gli esercizi già citati) con tecniche spazialmente corrette, dimostrando competenza nella discriminazione e nella pronta risposta.*

Gli esercizi/compiti sono:

- **Attacco di gamba arretrata (esercizio/compito 1)**
- **Apertura della distanza (esercizio/compito 2)**
- **Chiusura della distanza (esercizio/compito 3)**

Descrizione dettagliata (tenendo in considerazione il Se)

Esercizio/compito 1: **Se AKA**, attacca di gamba arretrata, l'attacco è da prevedersi con l'utilizzo della gamba posteriore e per le sole tecniche di Mawashi geri (Jodan e Chudan) o Ura Mawashi geri o Ushiro Mawashi geri, **AO** dopo avere parato, risponde con una tecnica di gamba arretrata Jodan (Mawashi geri o Ura Mawashi geri o Ushiro Mawashi geri), **AKA** dopo avere parato proietta e chiude con tecnica di pugno su **AO**.

Esercizio/compito 2: **Se AKA**, Apre la distanza da **AO**, **AO** risponde con una tecnica di gamba arretrata Mawashi geri (Jodan e Chudan) o Ura Mawashi geri o Ushiro Mawashi geri, **AKA** dopo avere parato, risponde con tecniche di braccia singole o combinate, **AO** para o schiva.

Esercizi/compito 3: **Se AKA**, Chiude la distanza (con il proprio corpo), **AO** ne anticipa l'avanzamento utilizzando una tecnica di pugno o una tecnica di gamba avanzata (Mawashi geri, Ura Mawashi geri), **AKA** non effettua parate.

Al termine, partirà AO proponendo i compiti ad AKA

COMMISSIONE NAZIONALE INSEGNANTI TECNICI settore KARATE

PRESIDENTE: Claudio CULASSO

COMPONENTI:

Sauro BALDIOTTI,

Kohei YAMADA,

Santo TORRE.

RESPONSABILI DI STILE

GOYU RYU: Anna Grazia BALDELLI.

SHITO RYU: Kohei YAMADA.

SHOTOKAN RYU: Santo TORRE.

WADO RYU: Maurizio PARADISI.

LINK [ritorna al sommario](#)

Video presentazione CNIT, Responsabili Stile e Atleti dimostratori

<https://youtu.be/zDO65nGtMM8>

GOJU RYU

https://youtu.be/_U6hL9hIkt0

SHITO RYU

<https://youtu.be/wv27PcPc9Zo>

SHOTOKAN RYU

<https://youtu.be/INty4oamo6Q>

WADO RYU

<https://youtu.be/4LMp3GXwMag>

KUMITE – Esercizi e Interazioni Opposite

<https://youtu.be/NMmkqkfN6CM>