



Settore KARATE

PROGRAMMA ESAMI DI GRADUAZIONE

4° - 5° - 6° dan

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 4° a 5° dan			Pag.8
3.1 Modalità generali – Layout modello scheda di giudizio da 4° a 5° dan			Pag.9
3.2 Modalità generali – Modello Scheda di Giudizio compilata da 4° a 5° dan			Pag.10
4. Programmi Kihon	 youtube video	 CNIT - Responsabili Stile - Dimostratori	Pag.11
4.a Programmi Kihon Goju ryu	 youtube video		Pag.11-14
4.b Programmi Kihon Shito ryu	 youtube video		Pag.15-17
4.c Programmi Kihon Shotokan ryu	 youtube video		Pag.18-19
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 (per la parte relativa al kumite)			Pag.24-25
6.2 Interazioni Opposite (per la parte relativa al kumite)			Pag.26
7. Project Work – 6°dan			Pag.27- 28
8. Valutazione, Giudizio 6° dan			Pag.29
8.1 Esito 6° dan			Pag.30
8.2 Layout modello scheda di giudizio 6°dan			Pag.31
8.3 Layout modello scheda di giudizio 6° dan compilata			Pag.32
CNIT – Responsabili stile – Link filmati			Pag.33

1. Premessa [ritorna al sommario](#)



I candidati, che si presentano agli esami di graduazione dal 4° al 6° dan (sia in sessione Regionale che Nazionale), 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 (previsti per ogni grado fino al 5° dan), 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 4° a 5° dan è prevista solo una esecuzione, mentre per il 6° dan ne sono previste due).

Per il 6° dan, è stato inserito, oltre alla prova pratica, anche quella teorica che prevede l'esposizione (mediante supporto multimediale) di un "lavoro" (project work), anche a tema libero, che combini la dimensione della ricerca e quella applicativo-pratica.

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).

L'Esame consiste in prove pratiche per i Dan dal 4° al 6° e di un'ulteriore prova teorica per il 6° Dan.

Parte pratica dal 4° al 5° 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)

Parte teorico-pratica 6° dan:

L'esame consiste in 3 prove (eseguite nell'ordine descritto):

- 1. Project work** (parte teorica)
- 2. Kata** (2 kata a scelta del candidato tra quelli indicati nella lista)
- 3. Bunkai/Kaisetsu** (applicazione di 2 blocchi dei kata eseguiti)

Project work, argomenti e tematiche:

Creazione di un lavoro individuale (presentazione finale in aula magna FIJKAM con proiezione del lavoro e spiegazione della durata di 15 minuti) che combini la dimensione della ricerca e quella applicativo-pratica.

Il progetto dovrà essere presentato almeno 3 mesi prima dell'esame per consentire alla Commissione Nazionale Insegnanti Tecnici di valutare lo stato di avanzamento del lavoro.

- **Ricerca libera** esempio sulla storia degli stili, sulla nascita del movimento sportivo del karate, la pratica del karate nei due sessi o altri approfondimenti relativi alla disciplina;
- **Studio del modello di prestazione** (su una delle due specialità: kata o kumite);

Ciascuno di questi temi dovrà essere affrontato ed analizzato attraverso un approccio riconducibile alle diverse aree di insegnamento: fisiologia e biomeccanica, teoria dell'allenamento, psicologia, sociologia, filosofia, pedagogia e didattica applicata allo sport. (per dettagli PW, vedi caratteristiche di stesura in calce).

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 4° dan al 5° dan, i candidati eseguiranno un solo Kata, a scelta tra la lista di quelli indicati nel programma.

Per il 6° dan, i candidati eseguiranno due 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/i kata eseguito/i) [ritorna al sommario](#)

Per tutti i gradi dal 1° dan al 6° dan, i candidati eseguiranno **due blocchi** di applicazione dei passaggi più significativi del/i Kata da loro eseguito/i (per il 6° dan, due kata e 2 blocchi per ciascuno di essi).

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.

2.4 ESERCIZI PER LE INTERAZIONI OPPOSITE

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

Gli esercizi hanno lo stesso contenuto e sono previsti per il 4°, 5° 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 OPPOSITE (per la parte relativa al kumite) [ritorna al sommario](#)

Le Interazioni Oppositive sono previste per il 4°, 5° 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 5° 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

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

Fig.2 Griglia giudizio completa

prove	insufficiente					sufficiente					buono					ottimo					punteggio ottenuto
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																					
totale ottenuto diviso per 5 (che sono il numero delleprove)																					

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

Fig.3 Modello scheda di giudizio



ESAME GRADUAZIONE A ____ DAN

LUOGO E DATA : _____

CANDIDATO : _____

GIUDIZIO : COMPONENTE COMMISSIONE _____

prove	insufficiente					sufficiente					buono					ottimo					punteggio ottenuto
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Kihon																					
Kata																					
Bunkai/kaisetsu																					
Esercizi per le interazioni opposite																					
Interazioni opposite																					
Totale ottenuto																					
totale ottenuto diviso per 5 (che sono il numero delleprove)																					

KATA ESEGUITO

IDONEO

NON IDONEO

PRESIDENTE COMMISSIONE _____

COMPONENTE COMMISSIONE _____

COMPONENTE COMMISSIONE _____



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

Fig.4 Modello scheda di giudizio compilata



ESAME GRADUAZIONE A ___ DAN LUOGO E DATA :

CANDIDATO :

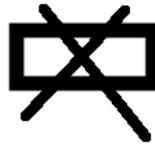
GIUDIZIO : COMPONENTE COMMISSIONE

prove	insufficiente					sufficiente					buono					ottimo					punteggio ottenuto
Kihon	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	6
Kata	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	5
Bunkai/kaisetsu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	7
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	6
Interazioni oppositive	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	5
Totale ottenuto																			29		
totale ottenuto diviso per 5 (che sono il numero delle prove)																			5,8		

KATA ESEGUITO



IDONEO



NON IDONEO

PRESIDENTE COMMISSIONE _____

COMPONENTE COMMISSIONE _____

COMPONENTE COMMISSIONE _____



4. PROGRAMMI KIHON

4.a PROGRAMMI KIHON -GOJU RYU

[ritorna al sommario](#)



4° DAN – GOJU RYU

Partenza da heiko dachi

Sequenza 1

Spostando indietro la gamba dx (suriashi), andare in nekoashi dachi sx eseguendo kake uke sx; avanzare in sanchin dachi dx eseguendo jodan shotei ate (teisho) dx e gedan shotei barai (teisho) sx; avanzare in suriashi eseguendo osae uke sx e uraken uchi dx (mantenendo sanchin dachi dx); portare sokuto geri gedan (kansetsu geri) dx e scendere in zenkutsu dachi dx eseguendo keikoken tsuki sx; avanzare in kokutsu dachi sx ed eseguire gedan shotei barai (teisho) sx; sul posto tornare in zenkutsu dachi sx eseguendo shuto uchi dx.

Spostando indietro a 45° verso dx la gamba dx (suriashi), andare in nekoashi dachi sx ed eseguire ura uke (tekubi uke) sx; spostando la gamba sx, scendere in zenkutsu dachi sx eseguendo seiken gyaku tsuki; portare mae geri dx, scendere in shiko dachi dx eseguendo osae uke sx e age tsuki dx; spostando indietro la gamba dx a 180° andare in shiko dachi sx ed eseguire gedan kentsui uchi (tetsui) sx; richiamando la gamba sx passare in nekoashi dachi sx in direzione frontale, ed eseguire mawashi uke/awase shotei (toraguchi).

Spostando indietro a 45° verso sx la gamba sx (suriashi), andare in nekoashi dachi dx ed eseguire ura uke (tekubi uke) dx; spostando la gamba dx, scendere in zenkutsu dachi dx eseguendo seiken gyaku tsuki; portare mae geri sx, scendere in shiko dachi sx eseguendo osae uke dx e age tsuki sx; spostando indietro la gamba sx a 180° andare in shiko dachi dx ed eseguire gedan kentsui uchi (tetsui) dx; richiamando la gamba dx passare in nekoashi dachi dx in direzione frontale, ed eseguire mawashi uke/awase shotei (toraguchi).
Ritornare in heiko dachi.

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

Sequenza 2

SHIHO UKE-TSUKI (da eseguire hidari e migi)

Partendo da heiko dachi, avanzare in zenkutsu dachi sx, eseguendo jodan **age** uke sx e seiken gyaku tsuki; effettuare mawatte andando in zenkutsu dachi dx ed eseguire chudan **soto** uke (yoko uke) dx e seiken gyaku tsuki; spostando la gamba sx verso sx a 90° andare in zenkutsu dachi sx ed eseguire **gedan barai** sx e seiken gyaku tsuki; effettuare mawatte andando in zenkutsu dachi dx ed eseguire **kake** uke dx e seiken gyaku tsuki; ritornare in heiko dachi.

Sequenza 3

SHIHO GERI-TSUKI (da eseguire hidari e migi)

Partendo da heiko dachi, avanzare in zenkutsu dachi sx assumendo kamae te sx e portare **mae geri** dx, scendere in zenkutsu dachi dx, eseguire seiken gyaku tsuki e assumere kamae te dx; in direzione opposta portare **ushiro geri** sx, scendere in zenkutsu dachi sx eseguendo seiken gyaku tsuki e assumere kamae te sx; portare alla propria dx **sokuto geri gedan** (kansetsu geri) dx, scendere in zenkutsu dachi dx ed eseguire seiken gyaku tsuki. Effettuare mawatte, andando

in zenkutsu dachi sx assumere kamae te sx e portare **sokutei geri** (mikazuki geri) o **mawashi geri** dx, scendere in zenkutsu dachi dx ed eseguire seiken gyaku tsuki; ritornare in heiko dachi.

Sequenza 4

SHIHO UCHI/ATE (da eseguire hidari e migi)

Eeguire nelle quattro direzioni, partendo da heiko dachi, una tecnica scelta tra quelle sotto elencate:

- **shuto** uchi - **haito** uchi - **shotei** ate (teisho uchi), da eseguire in zenkutsu dachi oppure in nekoashi dachi
- **uraken** uchi - **shotei** ate (teisho uchi) - **kentsui** uchi (tetsui), da eseguire in zenkutsu dachi oppure in sanchin dachi
- **hiji** ate (empi uchi) - **ko (koken)** uchi - **uraken** uchi, da eseguire in shiko dachi

5° DAN – GOJU RYU

Partenza da heiko dachi

Sequenza 1

Spostando indietro a 45° verso dx la gamba dx (suriashi), andare in nekoashi dachi sx eseguendo contemporaneamente jodan furiuchi (furitsuki) dx e chudan soto uke (yoko uke) sx; portare mae geri sx e scendere in shiko dachi sx eseguendo osae uke dx e age tsuki sx, poi uraken uchi sx; spostando verso sx la gamba sx, andare in zenkutsu dachi sx eseguendo seiken gyaku tsuki.

Spostando indietro a 45° verso sx la gamba sx (suriashi), andare in nekoashi dachi dx eseguendo contemporaneamente jodan furiuchi (furitsuki) sx e chudan soto uke (yoko uke) dx; portare mae geri dx e scendere in shiko dachi dx eseguendo osae uke sx e age tsuki dx, poi uraken uchi dx; spostando verso dx la gamba dx andare in zenkutsu dachi dx eseguendo seiken gyaku tsuki.

Richiamando la gamba dx, portare sokuto geri gedan (kansetsu geri) dx a 45°, ruotando in senso antiorario andare in sanchin dachi sx (lato opposto a quello frontale) ed eseguire mawashi uke/awase shotei (toraguchi); avanzare in sanchin dachi dx ed eseguire di nuovo mawashi uke/awase shotei (toraguchi); avanzare in shiko dachi dx a 45° (suriashi) ed eseguire kake uke dx e nukite sx; avanzare in kokutsu dachi sx ed eseguire gedan shotei barai (teisho) sx, sul posto tornare in zenkutsu dachi sx eseguendo shuto uchi dx; portare sokuto geri gedan (kansetsu geri) dx, ruotando in senso antiorario andare in sanchin dachi sx (lato frontale) eseguendo ura uke (ura kake uke) sx; portare sokutei geri (mikazuki geri) dx, ruotando di 180° andare in sanchin dachi sx (lato opposto a quello frontale) eseguendo kake uke sx; avanzare in suriashi ed eseguire awase tsuki (mantenendo sanchin dachi sx); portando avanti la gamba sx, ruotare di 180° in senso orario e andare in nekoashi dachi dx (lato frontale) eseguendo mawashi uke/awase shotei (toraguchi).

Ritornare in heiko dachi.

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

Sequenza 2

SHIHO UKE-TSUKI (da eseguire hidari e migi)

Partendo da heiko dachi, avanzare in zenkutsu dachi sx, eseguendo jodan **age** uke sx e seiken gyaku tsuki; effettuare mawatte andando in zenkutsu dachi dx ed eseguire chudan **soto** uke (yoko uke) dx e seiken gyaku tsuki; spostando la gamba sx verso sx a 90° andare in zenkutsu dachi sx ed eseguire **gedan barai** sx e seiken gyaku tsuki; effettuare mawatte andando in zenkutsu dachi dx ed eseguire **kake** uke dx e seiken gyaku tsuki; ritornare in heiko dachi.

Sequenza 3

SHIHO GERI-TSUKI (da eseguire hidari e migi)

Partendo da heiko dachi, avanzare in zenkutsu dachi sx assumendo kamae te sx e portare **mae geri** dx, scendere in zenkutsu dachi dx, eseguire seiken gyaku tsuki e assumere kamae te dx; in direzione opposta portare **ushiro geri** sx, scendere in zenkutsu dachi sx eseguendo seiken gyaku tsuki e assumere kamae te sx; portare alla propria dx **sokuto geri gedan** (kansetsu geri) dx, scendere in zenkutsu dachi dx ed eseguire seiken gyaku tsuki. Effettuare mawatte, andando in zenkutsu dachi sx assumere kamae te sx e portare **sokutei geri** (mikazuki geri) o **mawashi geri** dx, scendere in zenkutsu dachi dx ed eseguire seiken gyaku tsuki; ritornare in heiko dachi.

Sequenza 4

SHIHO UCHI/ATE (da eseguire hidari e migi)

Eseguire nelle quattro direzioni, partendo da heiko dachi, due tecniche scelte in due diversi blocchi tra quelli sotto elencati:

Blocco 1: **shuto** uchi - **haito** uchi - **shotei** ate (teisho uchi), da eseguire in zenkutsu dachi oppure in nekoashi dachi

Blocco 2: **uraken** uchi - **shotei** ate (teisho uchi) - **kentsui** uchi (tetsui), da eseguire in zenkutsu dachi oppure in sanchin dachi

Blocco 3: **hiji** ate (empi uchi) - **ko (koken)** uchi - **uraken** uchi, da eseguire in shiko dachi

4°DAN – SHITO RYU

Partenza da ioi hachiji dachi effettuare Gedan barai sx in Zenkutsu dachi sx fare passo in zenkutsu dachi dx + tate hiji ate dx + gyaku tsuki sx

1. Spostarsi verso dx di 45° in neko ashi dachi dx effettuando hiraken ura uke dx, eseguire zenkutsu dachi dx colpendo chudan kumate dx + mae geri sx atterrando in zenkutsu dachi sx e colpire jodan teisho ate sx;
 2. Spostare la gamba sx di 90° (in senso antiorario) in neko ashi dachi sx eseguendo hiraken ura uke sx passare in zenkutsu dachi sx colpendo chudan kumate sx + mae geri dx atterrando in zenkutsu dachi dx e colpire jodan teisho ate dx;
 3. Spostare la gamba dx di 45° (in senso orario) in neko ashi dachi dx eseguendo chudan shuto barai dx + kizami mae geri dx. fare un passo indietro in neko ashi dachi sx chudan shuto barai sx + kizami mae geri sx + morote kakete uke e avanzare con hiza ate dx e avanzando in neko ashi dachi + morote haito yoko uke poi yori ashi in neko ashi dachi + haishiu barate ate
 4. Arretrare in zenkutsu dachi sx eseguendo chudan kaishiu osae uke sx, avvicinando il piede destro effettuare moto dachi o ayumi dachi (passo naturale) + gyaku ipponken dx
- SHIHO TSUKI: partendo da ioi hachiji dachi indietreggiando con la gamba dx passare in zenkutsudachi sx, effettuando tate shuto uke sx + gyaku tsuki dx; Mawatte muovendo la gamba anteriore sx effettuando sotouke sx+ gyaku tsuki sx in zenkutsu dachi dx, spostando la gamba dx indietro di 90° effettuando age uke+ gyaku tsuki dx, ancora mawatte muovendo la gamba anteriore sx effettuando gedan barai dx + gyaku tsuki sx in zenku tsudachi dx.
 - SHIHO GERI: partendo da ioi hachiji dachi effettuare gedan baraii sx in zenkutsu dachi sx e dal posto effettuare seiken gyaku tsuki dx; assumendo kamae te effettuare maegeri dx piu seiken gyaku tsuki sx, in direzione opposta effettuare ushiro geri sx + seiken gyaku tsuki dx, poi eseguire alla propria dx yoko geri o fumikomi geri dx + seiken gyaku tsuki sx. Effettuando una rotazione in senso antiorario portare in mawashi geri dx + gyaku tsuki sx in direzione opposta alla precedente.

*****.

5°DAN – SHITO RYU

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

1. Spostando la gamba dx di 45° in senso antiorario eseguire zenkutsu dachi sx + jodan sto age uke sx + gyaku tsuki dx, colpire mae geri dx atterrando in zenkutsu dachi dx colpendo Tate Hiji Ate dx, eseguendo shiko dachi dx + yoko hiji ate dx, passare in zenkutsu dachi dx colpire uraken dx + gyaku tsuki sx;
2. Spostando la gamba dx di 90° in senso orario eseguire zenkutsu dachi dx + jodan sto age uke dx + gyaku tsuki sx, colpire mae geri sx atterrando in zenkutsu dachi sx colpendo Tate Hiji Ate sx (enpi), eseguendo shiko dachi sx + yoko hiji ate sx, passare in zenkutsu dachi sx colpire uraken sx + gyaku tsuki dx;
3. Mawatte (180° rispetto alla posizione iniziale) seiken riyoute mawashi uke con yori ashi morote seiken tsuki (corto) eseguire mawashi uke in sanchin dachi dx, avanzare in sanchin dachi sx + seiken morote tsuki (lungo)
4. Mawatte (muovendo solo la gamba sx) assumendo shiko dachi dx+ gedan shuto barai dx+ chudan haito yoko uke dx, assumendo moto dachi dx o ayumi dachi (passo naturale) colpire chudan ippon ken sx;
5. Girare di 360° in senso antiorario atterrando in neko ashi dachi sx + chudan sasae uke sx, passando in zenkutsu dachi sx colpire kizami tsuki sx, in kamae te nuovamente in neko ashi dachi sx, arretrando in neko ashi dachi dx colpire con sasae uke dx, passare in zenkutsu dachi dx+ seiken gyaku tsuki sx;

SHIHO UKE TSUKI GERI: Partendo da ioi hachiji dachi, arretrando con la gamba dx passare in zenkutsu dachi sx, effettuando Tate Shuto Uke sx + seiken gyaku tsuki dx e mae geri dx.

Mawatte muovendo la gamba posteriore dx, effettuando soto uke dx + seiken gyaku tsuki sx + mae geri sx.

Spostando la gamba anteriore sx di 90° in senso antiorario effettuare zenkutsu dachi sx + age uke sx + gyaku tsuki dx + mae geri dx.

Mawatte spostando la gamba dx effettuando in zenkutsu dachi dx + gedan barai dx + gyaku tsuki sx + mae geri sx.

Tornare in ioi hachiji dachi ruotando di 90° in senso orario (posizione iniziale frontale).

UCHI NO KATA (TECNICHE DI PERCOSSA)

Da eseguire a discrezione della commissione una o più combinazioni tra quelle elencate sotto:

Eseguire in zenkutsu dachi, partendo con la gamba sx, le seguenti tecniche di percossa nelle 4 direzioni (nord, sud, ovest, est) seguendo lo schema dello Shiho: hiji ate (vedi esempio *) – uraken uchi – tetsui uchi

Eseguire in zenkutsu dachi, partendo con la gamba sx, gyaku hanmi le seguenti tecniche di percossa nelle 4 direzioni (nord, sud, ovest, est) seguendo lo schema dello Shiho: shuto uchi – keito uchi – haito uchi

Eseguire in zenkutsu dachi, partendo con la gamba sx, le seguenti tecniche di percossa nelle 4 direzioni (nord, sud, ovest, est) seguendo lo schema dello Shiho: Teisho uchi – Haisho uchi – kakuto uchi

Eseguire in neko ashi dachi oppure in sanchin dachi, partendo con la gamba sx, le seguenti tecniche di percossa nelle 4 direzioni (nord, sud, ovest, est) seguendo lo schema dello Shiho: kumade uchi – seiryuto uchi – washide uchi.

SHIHO HIJIATE: Partendo da ioi hachiji dachi effettuare gedan barai sx in zenkutsu dachi sx. Avanzando in zenkutsu dachi dx e colpire mae hiji ate dx, fare un passo indietro in zenkutsu dachi sx + ushiro hiji ate dx, poi colpire tate hiji ate dx, con la gamba dx ferma andare in shiko dachi (a 90° a sx rispetto la posizione di partenza) e colpire con yoko hiji ate sx, poi mawatte con la gamba dx ferma passare in zenkutsu dachi dx (a 180° a destra) e colpire mawashi hijiate sx, infine (con la gamba destra ferma) indietreggiare con la gamba sx a 45° eseguendo shiko dachi dx e colpire con otoshi hiji ate dx. Ritornare in hachiji dachi col piede dx fermo.

4°DAN - SHOTOKAN RYU**1)SHIHO UKE E TSUKI DA ESEGUIRE IN OMOTE E IN URA, IN ZENKUTSU DACHI:**

Partendo Da Ioi Hachiji Dachi, Indietreggiando con gb dx, Passare In Z.D. sx, effettuando tate shuto uke sx + seiken gyaku tsuki dx, muovendo la gamba sx effettuare mawatte, effettuando uchi uke dx + seiken gyaku tsuki sx in z.d. spostando la gb dx indietro di 90° effettuare age uke sx + seiken gyaku tsuki dx, ancora mawatte muovendo la gb anteriore sx ed effettuare gedan barai dx seiken gyaku tsuki sx z.d. dx

2)SHIHO GERI + SEIKEN GYAKU TSUKI, ESEGUIRE IN OMOTE E IN URA, IN ZENKUTSU DACHI.

Partendo da ioihachijidachi effettuare gedan barai sx in zenkutsu dachi sx e dal posto effettuare seiken gyaku tsuki dx: assumendo kamae te effettuare maegeri dx più seiken gyaku tsuki sx, in direzione opposta effettuare ushirogeri sx piu seiken gyaku tsuki dx, poi eseguire alla propria dx yoko geri o fumikiri geri dx piu'seiken gyaku tsuki sx. Effettuando una rotazione in senso antiorario effettuare mawashigeri o mikazuki geri dx più seiken gyaku tsuki sx in direzione opposta alla precedente.

3)SHIHO UCHI WAZA (TECNICHE DI PERCOSSA) DA ESEGUIRE IN OMOTE E URA, IN 4 DIREZIONI NORD, SUD, OVEST, EST.**IL CANDIDATO SCEGLIERA' UN MINIMO DI DUE O PIU' TECNICHE DI PERCOSSA "dell' UCHI NO KATA" SOTTOELENCATO**

- 1)Empi uchi 2) Urakenu chi 3) Tetsui uchi, da eseguire in zenkuzudachi hanmi
- 4)Shuto uchi 5) Keito uchi 6) Haito uchi, da eseguire in zenkuzu dachi gyaku hanmi
- 7)Teisho uchi 8) Haishu uchi 9) Kakuto uchi, da eseguire in kibadachi
- 10)Kumade uchi 11) Seiryuto uchi 12) Washide uchi, eseguire o neko a d, o sanchin d.

4) Da eseguire da ambo i lati, in OMOTE e URA.

partendo da ioihachijidachi effettuare gedan barai sx in zenkutsu dachi sx e dal posto effettuare seiken gyaku tsuki dx: assumendo kamae te sx arretrare in yori ashi effettuando kaisho nagashi uke sx e seiken gyaku tsuki dx, sul posto effettuare con lo stesso braccio sx ageuke, sotouke e muovendo la gamba dx di 45° effettuare gedan barai sx, urakenu chi sx e seiken gyaku tsuki dx. Assumere kamae te ed effettuare con la gamba dx maegeri o mawashigeri o uramawashi geri o ushiro geri e atterrando colpire con uraken uchi dx e seiken gyaku tsuki sx, muovendo la gamba sx in senso orario di 45° effettuare jodan gaiwan ude uke dx + seiken gyaku tsuki sx in direzione di partenza del kihon. Il candidato dopo aver concluso la sopra elencata sequenza in zenkutsu dachi dx ripartirà dalla stessa posizione ripetendo la medesima sequenza dall'altro lato in "ura".

ESAMI 5°DAN - SHOTOKAN RYU

1)SHIHO UKE+TSUKI+GERI DA ESEGUIRE IN OMOTE E URA TUTTO IN ZENKUTSU D.:

Partendo Da Ioi Hachiji Dachì, indietreggiando con gb dx passare In Zenkuzu Dachì sx, effettuando Tate Shuto Uke Sx + Seiken Gyaku Tsuki dx e maegeri dx, Mawatte Muovendo La Gb anteriore Sx , Effettuando Uchi Uke dx + Seiken Gyaku Tsuki Sx In Z.D dx, e maegeri sx, muovendo La gb dx Indietro Di 90° Effettuare Age Uke Sx + Seiken Gyaku Tsuki Dx in Z.D. , e maegeri dx, Ancora Mawatte Muovendo La Gb Anteriore Sx ed effettuare Gedan barai Dx Seiken Gyaku Tsuki Sx, maegeri sx.

2)SHIHO GERI+GYAKU TSUKI DA ESEGUIRE IN OMOTE E URA TUTTO IN ZENKUZU D:

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

assumendo kamae te effettuare maegeri dx piu'seiken gyaku tsuki sx, in direzione opposta effettuare ushirogeri sx piu seiken gyaku tsuki dx, poi eseguire alla propria dx yoko geri o fumikiri geri dx piu'seiken gyaku tsuki sx. Effettuando una rotazione in senso antiorario effettuando mawashi geri o mikazuki geri dx piu'seiken gyaku tsuki sx in direzione opposta alla precedente.

3)SHIHO UCHI WAZA (TECNICHE DI PERCOSSA) DA ESEGUIRE IN OMOTE E URA, IN 4 DIREZIONI NORD, SUD, OVEST, EST.

IL CANDIDATO SCEGLIERA' UN MINIMO DI DUE O PIU' TECNICHE DI PERCOSSA "dell' UCHI NO KATA" SOTTOELENcato

- 1)Empi uchi 2) Urakenu chi3) Tetsui uchi, da eseguire in zenkuzudachi hanmi
- 4)Shuto uchi 5) Keito uchi 6) Haito uchi, da eseguire in zenkuzu dachi gyaku hanmi
- 7)Teisho uchi 8) Haishu uchi 9) Kakuto uchi, da eseguire in kibadachi
- 10)Kumade uchi 11) Seiryuto uchi 12) Washide uchi, eseguire o neko a d, o sanchin d.

4)Da eseguire ambo i lati, in OMOTE e URA.

partendo da ioi hachiji dachi effettuare gedan barai sx in zenkutsu dachi e dal posto effettuare seiken gyaku tsuki dx: assumendo kamae te sx arretrare in yoriashi di 45° effettuando ude gaiwan jodan uke sx e simultaneamente seiken gyaku tsuki dx e con lo stesso braccio colpire con gyaku age empi uchi, più maegeri o a scelta tra: mawashi g., uramawashi g., ushiromawashi g., ushiro g., mikazuki g. ed atterrando in zd. colpire con seiken gyaku tsuki. muovendo la gamba posteriore sx di 90° ripetere tutto in omote. da zenkutsu dachi sx mawatte usando la gamba sx e passare in sanchin dachi dx effettuando mawashi uke *(la cosidetta doppia parata circolare composta dalle tecniche di kaisho nagashi uke sx e kakate uke dx)* e colpire con awase teisho jodan sx e gedan dx. *successivamente avanzando sempre in sanchin dachi sx, effettuare nuovamente mawashi awase uke (kaisho nagashi uke sx e kakete uke dx)* e colpire con awase teisho, jodan dx e gedan sx. da sanchin dachi effettuare mawatte usando la gamba sx passando in zenkutsu dachi dx e colpire con tate shouke dx + seiken gyaku tsuki sx, più kaiten = rotazione dorsale in senso antiorario di 180° passando in zenkutsu d e colpendo con uraken uchi sx+seiken gyaku tsuki dx

4° DAN – WADO RYU

Partenza da hachiji dachi (yoi), effettuare le seguenti combinazioni nelle due guardie (hidari e migi):

Sequenza 1

1. Junzuki sx in junzuki dachi + maegeri dx, poggiando il piede in junzuki dachi eseguire junzuki dx + arretrando con la gamba dx, eseguire jodan uke sx in junzuki dachi.
2. Scivolando in avanti, eseguire otoshi uraken uchi sx in shiko dachi + renzuki (doppio pugno in sequenza alternata) prima dx poi sx, trasformando la posizione in junzuki dachi.
3. Sul posto, eseguire shuto uke sx trasformando la posizione in mahamni nekoashi dachi + spostando la gamba avanzata a sx, sul posto, eseguire gyakuzuki no tsukkomi dx.
4. Sul posto, volgendosi a 90° a dx in senso orario, richiamare la gamba dx trasformando la posizione in shiko dachi ed eseguire kake uke dx + eseguire sul posto fumikomi sokutogeri dx richiamando la mano dx in hikite soltanto nel momento in cui si sferra il calcio + atterrando sul posto in shiko dachi, con un piccolo suriashi eseguire kagi tsuki sx.
5. Volgendosi 90° a sinistra in senso antiorario, con la gamba sinistra eseguire gedan barai sx in junzuki dachi + junzuki no tsukkomi dx.
6. Tornare in hachiji dachi ed eseguire lo stesso esercizio partendo in junzuki dx.

Sequenza 2

Partendo da hachiji dachi (yoi), assumere la guardia libera "kamae te" (hanmigamae) sx, ed eseguire:

1. Surikomi sokutogeri sx + ushirogeri dx + chudan gyakuzuki sx.
2. Spostando la gamba dx di 135° in senso orario eseguire jodan shuto uke sx in mahanmi nekoashi dachi + mawashigeri dx + uraken uchi dx + gyakuzuki sx.
3. Ruotando di 180° in senso orario, eseguire ushiro ura mawashigeri dx + zenshin kizamizuki sx + gyakuzuki dx.
4. Richiamando la gamba dx, eseguire fumikomi sokuto dx a 90° a dx + chudan uchi uke dx in shiko dachi + s.b. uraken uchi + gyakuzuki sx in gyakuzuki dachi.
5. Ruotando di 180° in senso antiorario, eseguire jodan soto uke sx in shomen nekoashi dachi + mae ashi maegeri sx (gamba avanzata) + gyakuzuki dx.
6. Ruotando di 45° in senso antiorario eseguire jodan uke sx in junzuki dachi + gyakuzuki dx. Tornare in hachiji dachi.

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

5° DAN – WADO RYU

Partenza da hachiji dachi (yoi), eseguire:

Sequenza 1

- 1.** Junzuki sx in junzuki dachi + avanzando, eseguire age tate empi uchi dx in junzuki dachi + sul posto, eseguire otoshi uraken uchi dx (s.b.) slittando col piede avanzato per trasformare la posizione in shiko dachi + sul posto, eseguire mae ashi fumikomi sokutogeri richiamando in hikite il pugno dx nel momento in cui si sferra il calcio + slittando in avanti, eseguire gyaku tate empi uchi sx in yoko seishan dachi dx.
- 2.** Spostando all'indietro la gamba avanzata, ruotare di 45° a sx in senso antiorario eseguendo jodan kake uke sx in shomen nekoashi dachi + sul posto, eseguire mae ashi maegeri sx + poggiando il piede in junzuki dachi, eseguire awase teisho uchi.
- 3.** Ruotando di 90° a dx in senso orario, eseguire jodan kake uke dx in shomen nekoashi dachi + sul posto, eseguire mae ashi maegeri dx + poggiando il piede in junzuki dachi, eseguire awase tesho uchi.
- 4.** Portando all'indietro la gamba avanzata, ruotare di 135° a dx in senso orario eseguendo mawatte gedan barai dx in junzuki dachi + avanzando, eseguire age tate empi uchi sx in junzuki dachi + sul posto, eseguire otoshi uraken uchi sx slittando col piede avanzato per trasformare la posizione in shiko dachi + sul posto, eseguire mae ashi fumikomi sokutogeri richiamando in hikite il pugno sx nel momento in cui si sferra il calcio + slittando in avanti, eseguire gyaku tate empi uchi dx in yoko seishan dachi sx.
- 5.** Ruotando di 90° a sx in senso antiorario, eseguire gedan barai sx in junzuki dachi + avanzando, eseguire age tate empi uchi dx in junzuki dachi + sul posto, eseguire otoshi uraken uchi dx (s.b.) slittando col piede avanzato per trasformare la posizione in shiko dachi + sul posto, eseguire mae ashi fumikomi sokutogeri richiamando in hikite il pugno dx nel momento in cui si sferra il calcio + slittando in avanti, eseguire gyaku tate empi uchi sx in yoko seishan dachi dx.
- 6.** Portando all'indietro la gamba avanzata, ruotare di 180° a dx in senso orario eseguendo mawatte gedan barai dx in junzuki dachi + avanzando, eseguire age tate empi uchi sx in junzuki dachi + sul posto, eseguire otoshi uraken uchi sx slittando col piede avanzato per trasformare la posizione in shiko dachi + sul posto, eseguire mae ashi fumikomi sokutogeri richiamando in hikite il pugno sx nel momento in cui si sferra il calcio + slittando in avanti, eseguire gyaku tate empi uchi dx in yoko seishan dachi sx. Tornare in hachiji dachi.

Sequenza 2

Partendo da hachiji dachi (yoi), eseguire:

- 1.** Junzuki sx in junzuki dachi+ avanzando, eseguire kette junzuki dx in junzuki dachi + portando all'indietro la gamba dx, eseguire jodan kake uke sx in mahanmi neko ashi dachi + avanzando, eseguire awase tesho uke in junzuki dachi dx + avanzando, eseguire jodan teisho uchi sx in shiko dachi + sul posto, eseguire gyakuzuki dx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.
- 2.** Ruotando in senso orario di 180° a dx, eseguire mawatte gedan barai dx in junzuki dachi + avanzando, eseguire kette junzuki sx in junzuki dachi + portando all'indietro la gamba sx, eseguire jodan kake uke dx in mahanmi nekoashi dachi + avanzando, eseguire awase tesho uke in junzuki dachi sx + avanzando, eseguire jodan teisho uchi dx in shiko dachi + sul posto, eseguire gyakuzuki sx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.
- 3.** Ruotando di 270° a sx in senso antiorario, eseguire gedan barai sx in junzuki dachi + avanzando, eseguire kette junzuki dx in junzuki dachi + portando all'indietro la gamba dx, eseguire jodan kake uke sx in mahanmi nekoashi dachi + avanzando, eseguire awase tesho uke in junzuki dachi dx + avanzando, eseguire jodan teisho uchi sx in shiko dachi + sul posto, eseguire gyakuzuki dx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.
- 4.** Ruotando in senso orario di 180° a dx, eseguire mawatte gedan barai dx in junzuki dachi + avanzando, eseguire kette junzuki sx in junzuki dachi + portando all'indietro la gamba sx, eseguire jodan kake uke dx in mahanmi nekoashi dachi + avanzando, eseguire awase tesho uke in junzuki dachi sx + avanzando, eseguire jodan teisho uchi dx in shiko dachi + sul posto, eseguire gyakuzuki sx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi. Tornare in hachiji dachi.

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

5. KATA

[ritorna al sommario](#)



I Candidati dal 4° al 5° dan dovranno eseguire **1 kata**, quelli per il 6° dan dovranno eseguirne **2**. Per tutti i candidati il/i kata saranno a scelta dalla lista sotto indicata:

GOJU RYU:

4° DAN * Sanchin * Tensho * Kururunfa * Seisan (Sesan).

5° DAN * Sanchin * Tensho * Kururunfa * Seisan (Sesan) * Suparinpei.

6° DAN * Sanchin * Tensho * Saifa * Seiyunchin (Seienchin) * Shisochin * Sanseiru (Sanseru) * Seipai (Sepai) * Kururunfa * Seisan (Sesan) * Suparinpei.

SHITO RYU:

4° DAN * Jiin * Unshu * Shiho Kosokun

5° DAN * Gojushiho * Suparinpei * Seisan

6° DAN * Gojushiho * Suparinpei * Papuren * Seinsan * Matsumura no Rohai * Nipaipo * Bassai Dai * Seienchin.

SHOTOKAN RYU:

4° DAN * Jiin * Gojushiho Sho * Unsu

5° DAN * Nijushiho * Sochin * Gojushiho Dai * Meikyo

6° DAN * Kanku Dai * Gankaku * Nijushiho * Sochin * Meikyo * Unsu * Gojushiho Sho * Gojushiho Dai.

WADO RYU:

4° DAN * Chinto * Niseishi * Rohai

5° DAN * Jitte * Chinto * Niseishi

6° DAN * Kushanku * Chinto * Naihanchi * Seishan * Niseishi.

6. ESERCIZI PER LE INTERAZIONI OPPOSITE E INTERAZIONI OPPOSITE

(per la parte relativa al kumite)

GENERALI

- Sono previste per il 4°, 5° 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 opposite 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 opposite 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 OPPOSITE [ritorna al sommario](#)



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

Inizia il candidato **AKA**, con posizione kamae sx, ripetendo gli esercizi in ordine cronologico come da programma (esercizio 1, esercizio 2, esercizio 3) per 3 volte ognuno, poi assume kamae dx e le ripete per 3 volte.

Gli esercizi che **AKA** proporrà ad **AO** sono:

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

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 proponendo gli stessi esercizi ad AKA (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 opposite) 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.

Esercizio/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 libera, **AKA** non effettua parate.

Al termine, partirà AO proponendo i compiti ad AKA

7. Project Work – (6°dan)

[ritorna al sommario](#) 

Si richiede la creazione di un lavoro individuale, con la presentazione finale in Aula Magna FIJLKAM mediante proiezione del lavoro e spiegazione della durata di 15 minuti. Il Project work dovrà combinare la dimensione della ricerca e quella applicativo-pratica.

Argomento e Tematica:

- **Ricerca libera** esempio sulla storia degli stili, sulla nascita del movimento sportivo del karate, la pratica del karate nei due sessi o altri approfondimenti relativi alla disciplina;
- **Studio del modello di prestazione** (su una delle due specialità: kata o kumite).

Ciascuno di questi temi dovrà essere affrontato ed analizzato attraverso un approccio riconducibile alle diverse aree: fisiologia e biomeccanica, teoria dell'allenamento e dell'insegnamento, psicologia, sociologia, filosofia, pedagogia.

Requisiti per la presentazione finale

Al fine di poter procedere ad una corretta valutazione, ciascun candidato dovrà far pervenire all'Area Sportiva Karate FIJLKAM, che poi lo trasmetterà alla CNIT-karate, **3 mesi** prima dell'esame, il proprio Project Work nel formato digitale (per formato digitale si intende un unico file *.doc o *.pdf).

La CNIT provvederà alla esamina degli elaborati ed alla comunicazione ai candidati della valutazione e delle eventuali correzioni o integrazioni.

Considerazioni per progettare e realizzare il Project Work cartaceo

- la metodologia scelta ben descritta;
- conclusioni espresse in modo semplice e chiaro;
- citazione del materiale estratto dalle fonti disponibili (bibliografia e note) e i riferimenti bibliografici in ordine alfabetico per autore;
- la lunghezza del Project Work che sia entro i valori tra le 7.000 e le 11.000 parole;
- il testo è scritto secondo i caratteri tipografici consigliati (font: Arial o Times New Roman, dimensione: 12, interlinea: 1,5);
- eventuali grafici, figure e tabelle che siano esplicativi;
- pagine numerate e sommario;
- abstract (estratto) della lunghezza consigliata (300 parole);

Struttura Project Work cartaceo

- Abstract
- Sommario
- Introduzione
- Parte centrale
- Conclusione

- Lista dei Riferimenti Bibliografici*

**La lista delle citazioni deve essere per tipologia consultata e in ordine alfabetico per autore.*

- *Libro*
- *Articolo*
- *Capitolo di un libro*
- *Citazioni dal World Wide Web: inserire l'URL: www.sportquest.com e la data di riferimento.*

Modalità per la presentazione finale

Il giorno dell'esame, oltre alla copia cartacea contenente il Project Work il candidato dovrà dotarsi di una chiavetta USB, da utilizzare per la presentazione multimediale riassuntiva del lavoro.

Il candidato avrà a disposizione un tempo massimo di 15 minuti che eventualmente saranno seguiti da eventuali 5 minuti di domande da parte della Commissione d'esame.

Il modello di presentazione in formato Power Point (o similari) dovrà essere costituito da un numero molto limitato di diapositive (8-10)

- **la testata del Project Work con titolo, nome del candidato**
- **gli obiettivi del Project Work**
- **la metodologia utilizzata per la ricerca**
- **le conclusioni**

Il candidato dovrà esporre, la ricerca che ha voluto affrontare, la metodologia utilizzata ed i risultati ottenuti, quindi esprimere gli obiettivi del lavoro, esporre i principali risultati con eventuali tabelle e grafici semplici e di facile comprensione.

8. Valutazione, Giudizio (6° dan)

Le prove da valutare sono tre:

- **n°2 Kata, a scelta del candidato tra la lista di quelli indicati nel programma** (nel caso di interruzione dell'esecuzione il kata potrà essere ripetuto);
- **Bunkai/Kaisetsu** n° 2 blocchi per ogni kata eseguito;
- **Project Work**

Valutazione Kata

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.

Valutazione Bunkai/Kaisetsu

L'esecuzione dovrà essere valutata per:

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

Giudizio

con punteggio da 1 a 20.

Valutazione Project Work

- la metodologia scelta ben descritta;
- conclusioni espresse in modo semplice e chiaro;
- citazione del materiale estratto dalle fonti disponibili (bibliografia e note).

Giudizio

con punteggio da 1 a 20.

8.1 Esito 6°dan

Premesso che per la valutazione delle prove tecnico-pratiche, anche per il 6°dan, va tenuta in considerazione l'età del Candidato. Per il risultato finale, 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 3 prove alle quali è stato attribuito un punteggio max. totale ottenibile di **60 punti**.

Con questa ripartizione dei punteggi max. ottenibili nelle singole prove:

Kata; 20 punti

Bunkai/kaisetsu; 20 punti

Project Work; 20 punti.

Fig.1 Collocazione del punteggio nel giudizio

prove	Giudizio Insufficiente					Giudizio Sufficiente					Giudizio Buono					Giudizio Ottimo				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 Project Work	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2 kata	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3 Bunkai/Kaisetsu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

8.2 Layout modello scheda di giudizio 6° dan



ESAME GRADUAZIONE A ___ DAN

LUOGO E DATA : _____

CANDIDATO : _____

GIUDIZIO : COMPONENTE COMMISSIONE _____

prove	Giudizio Insufficiente					Giudizio Sufficiente					Giudizio Buono					Giudizio Ottimo					punteggio ottenuto
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1 Project Work																					
2 kata																					
3 Bunkai/Kaisetsu																					

Totale ottenuto

totale ottenuto diviso per 3 (che sono il numero delle prove)

KATA ESEGUITI

.....

IDONEO

NON IDONEO

PRESIDENTE COMMISSIONE _____

COMPONENTE COMMISSIONE _____

COMPONENTE COMMISSIONE _____



8.3 Layout modello scheda di giudizio 6° dan compilata



ESAME GRADUAZIONE A ... DAN

LUOGO E DATA : _____

CANDIDATO : _____

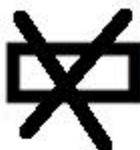
GIUDIZIO : COMPONENTE COMMISSIONE _____

prove	Giudizio Insufficiente					Giudizio Sufficiente				Giudizio Buono					Giudizio Ottimo					punteggio ottenuto	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		20
1 Project Work																					8
2 kata																					5
3 Bunkai/Kaisetsu																					6

Totale ottenuto **19**

totale ottenuto diviso per 3 (che sono il numero delle prove) **6,3**

KATA ESEGUITI



IDONEO



NON IDONEO

PRESIDENTE COMMISSIONE _____

COMPONENTE COMMISSIONE _____

COMPONENTE COMMISSIONE _____



COMMISSIONE NAZIONALE INSEGNANTI TECNICI settore KARATE

PRESIDENTE: Claudio CULASSO

COMPONENTI:

Sauro BALDIOTTI, Santo TORRE, Kohei YAMADA

RESPONSABILI DI STILE

GOYU RYU: Anna Grazia BALDELLI

SHITO RYU: Cinza COLAIACOMO

SHOTOKAN RYU: Santo TORRE

WADO RYU: Maurizio PARADISI

LINK [ritorna al sommario](#)



Video presentazione CNIT, Responsabili Stile e Atleti dimostratori

<https://youtu.be/zDO65nGtMM8>

SHOTOKAN RYU

<https://youtu.be/7x1WqOa1bM0>

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 Oppositive

<https://youtu.be/NMmkqkfN6CM>