

BIANCA → GIALLA:

KIHON:

kyosuke, rei yooi:

KIHON 1:

Hidari gedan barai, avanzare ed indietreggiare un passo zenkutsudachi:

→ chudan oizuki

← jodan ageuke

→ jodan oizuki

← chudan uchi uke

→ chudan nukite zuki

← chudan sotouke

→ jodan teisho zuki

← gedan barai

KIHON 2:

Hidari gedan barai,

→ (gyakuzuki dx sul posto) avanzare tre passi gyaku zuki

← (mawatte gedanbarai e kamae) avanzare tre passi jodan maegeri
mawatte gedanbarai, indietreggiare in yooi.

KATA:

TAIKYOKU SHODAN

TAIKYOKU NIDAN

KUMITE:

KIHON IPPON KUMITE: su attacco oizuki, indietreggiare in linea:

age uke gyaku zuki

uchi uke gyaku zuki

soto uke gyaku zuki

gedanbarai gyaku zuki

TEORIA:

Foglio tecnico principianti

GIALLA → ARANCIO:

KIHON:

1) kyosuke, rei yooi, hidari gedan barai:

avanzare:

dx age uke gyakuzuki

sx uchi uke gyakuzuki

dx soto uke gyakuzuki

sx gedanbarai gyakuzuki

dx mawatte gedanbarai e ripetere come sopra

sx mawatte gedanbarai, yame.

2) yooi, hidari gedan barai:

avanzare:

dx shutouke kokutsudachi

sx urakenuchi dx gyakuzuki

dx tate tetsujuchi sx gyakuzuki

sx shutouke kokutsudachi

mawatte dx gedanbarai:

(avanzare tornando):

maegeri oizuki x 2

mawashigeri x 2

mawatte sx gedanbarai.

(Saper eseguire la parte 2 anche iniziando con gedanbarai dx)

KATA:

TAIKYOKU SANDAN

HEIAN SHODAN

BUNKAI:HEIAN SHODAN

KUMITE:

KIHON IPPON KUMITE: su attacco oizuki, indietreggiare in linea:

age uke gyakuzuki

uchi uke gyakuzuki

soto uke gyakuzuki

gedanbarai gyakuzuki

JYU KUMITE.

TEORIA:

Foglio tecnico principianti

ARANCIO →: ARANCIO SUP.

KIHON:

1) kyosuke, rei yooi, hidari gedan barai:

avanzare:

dx sanbonzuki

sx gedanbarai renzuki

dx uchiuke yoriashi kizamizuki gyakuzuki

sx shutouke kokutsudachi zenkutsudachi gyakuzuki.

mawatte dx gedanbarai e ripetere tornando.

... mawatte sx gedanbarai, yame.

2) yooi, kidadachi hidari gedan barai :

avanzare:

kosa ashi sx yokogeri keage, avanzare dx yokogeri keage,

kosa ashi dx yokogeri kekomi, avanzare sx yokogeri kekomi,

mawatte kidadachi dx hidari gedan barai e ripetere indietreggiando.

mawatte zenkutsudachi sx gedanbarai, avanzare:

dx maegeri oizuki, sx maegeri gyakuzuki, dx mawashigeri gyakuzuki, sx yokogeri keage gyakuzuki

mawatte e ripetere.

KATA:

HEIAN NIDAN

BUNKAI: HEIAN NIDAN

KUMITE:

KIHON IPPON KUMITE: su attacco oizuki, parare e contrattaccare sulle tre direzioni:

age uke gyakuzuki

uchi uke gyakuzuki

soto uke gyakuzuki

gedanbarai gyakuzuki

shuto uke gyakuzuki

JYU KUMITE.

TEORIA:

Foglio tecnico principianti

TERMINI:

ura zuki

haiwan uke

tekubi nagashi uke

morote uke

te osae uke

yoko tetsuj uchi

ARANCIO SUP. → VERDE

KIHON:

1) kyosuke, rei yooi, hidari gedan barai:

avanzare:

dx sotouke kibadachi dx empi uraken sx gyakuzuki zenkutsudachi

avanzare sx tate shuto uke renzuki tsugi ashi dx gyakuzuki yoriashi kizamizuki,

avanzare dx mikazuki geri fumikomi kibadachi gedanbarai

avanzare sx morote uke yoriashi kizamizuki gyakuzuki

mawatte e ripetere

... mawatte sx gedanbarai, yame.

2) da kamae hachijidachi eseguire con la gamba dx:

maegeri, yokogeri keage, mawashigeri. Ripetere con la sx.

KATA:

HEIAN SANDAN

BUNKAI:HEIAN SANDAN

KUMITE:

KIHON IPPON KUMITE: su attacco oizuki, parata e doppio contrattacco sulle tre direzioni:

age uke tate uraken/shutouchi gyakuzuki

uchi uke kizamizuki gyakuzuki

soto uke uraken gyakuzuki

gedanbarai agezuki gyakuzuki

shuto uke teishozuki gyakuzuki

JYU KUMITE.

TEORIA:

il M° Funakoshi.

Bujitsu e Budo

TERMINI:

ushiro age zuki

yoko empi uke

ushiro empi uchi

VERDE → VERDE sup

KIHON:

1) kyosuke, rei yooi, hidari gedan barai, avanzare:

dx sotouke uchi shutouchi stessobraccio, tsugiashi renzuki

sx zenkutsudachi sx soto shutouchi, juji uke

dx yokogeri keage gyakuzuki

avanzare sx kosadachi sx tate urakenuchi

mawatte e ripetere

... mawatte sx gedanbarai, yame.

2) Shiho geri:

da hachijidachi kamae esegire con la gamba dx tornando sempre in hachijidachi:

maegeri, yokogeri, ushirogeri, mawashigeri. Ripetere con la gamba sx

KATA:

HEIAN YONDAN

BUNKAI: HEIAN YONDAN

KUMITE:

KIHON GOHON KUMITE: attacco 1)jodan 2)chudan 3)chudan 4)gedan 5)chudan

age uke

uchi uke

soto uke

gedanbarai kiba dachi

shuto uke e contrattacco gyakuzuki.

JYU KUMITE.

TEORIA:

le origini del karate ad Okinawa

mushin, zanshin e fudoshin

TERMINI:

jodan harai uke

juji uke

kakiwake uke

mae empi uchi

hiza geri

VERDE sup → BLU

KIHON:

1) kyosuke, rei yooi, hidari gedan barai:

sul posto tenagashiuke-gyakugedanshutouchi, kokutsudachi manjiuke

avanzare kokutsudachi manjiuke, zenkutsudachi tenagashiuke-gyakugedanshutouchi, kokutsudachi manjiuke

rotazione 360° sx ushirogeri e kidadachi sx haishu uke

dx mikazukigeri kidadachi mae empiuchi

dx zenkutsudachi moroteuke

avanzare sx kidadachi haishu uke e dx kagizuki

mawatte e ripetere

... mawatte sx gedanbarai, yame.

2) shiho geri

KATA:

HEIAN GODAN

BUNKAI: HEIAN GODAN

KUMITE:

KIHON IPPON KUMITE:

Go no Sen: da kamae:

attacco oizuki, in uscita diagonale esterna sx jodan harai uke e contrattacco dx gyakuzuki, kamae.

attacco oizuki, in uscita diagonale interna sx jodan tate shuto uke e contrattacco gyakuzuki e kamae

Sen no Sen: da kamae:

attacco oizuki, anticipare con gyakuzuki.

eseguire in guardia dx e sx.

JYU KUMITE.

TEORIA:

Sen, Go no Sen, Sen no Sen

Regolamento di gara F.I.K.

TERMINI:

kagizuki

haishu uke

te nagashi uke

manji uke

ushiro geri

BLU → BLU SUP

KIHON:

1) kyosuke, rei yooi,:

hidari gedanbarai dx haiwanuke sx gedanbarai kidadachi e zenkuzudachi dx urazuki (sx kamae)

avanzare dx gedanbarai e ripetere per un totale di tre volte.

mawatte kidadachi e dx sokumen chudan uke (sx kamae)

sul posto: verso sx nami gaeshi sx e dx sokumen chudan uke

sul posto: verso dx nami gaeshi dx e dx sokumen chudan uke

sul posto verso sx yokozuki sx e kagizuki dx

sul posto zenkutsudachi migi gedanbarai e ripetere tutta la sequenza.

2) kyosuke, rei yooi, hidari gedanbarai:

Avanzare tre passi gyakuzuki oikomi, mawatte e ripetere.

mawatte sx gedanbarai, yame.

3) shiho geri:

KATA:

TEKKI SHODAN

BUNKAI: TEKKI SHODAN

KUMITE:

KIHON IPPON KUMITE:

Go no Sen:

da kamae:

attacco oizuki, in uscita diagonale esterna sx jodan harai uke e contrattacco dx maegeri, kamae

attacco oizuki, in uscita diagonale interna sx jodan tate shuto uke e contrattacco dx maegeri e kamae

Sen no Sen: da kamae:

attacco oizuki, anticipare kizamigeri (mae)

eseguire in guardia dx e sx.

JYU KUMITE.

TEORIA:

il Dojo

da To-de a Kara-te-do, la nascita del nome Karate, e il significato dei kanji.

TERMINI:

sokumen chudan uke

haiwan nagashi uke

nami gaeshi

yokozuki

BLU SUP → MARRONE

KIHON:

kyosuke, rei yooi,

1) shiho zuki, eseguire con partenza sx e dx.

2) kamae sx: yoriashi kizamizuki, oizuki, tsugiashi gyakuzuki, yoriashi kizamizuki, gyakuzuki oikomi, nagashi kizami zuki, kaiten uraken, kirikaeshi deai gyakuzuki.

mawatte e ripetere a dx.

3) kamae sx: maegeri, hizageri, ushirogeri, mawashigeri, yokogerikekomi, uramawashigeri.

mawatte e ripetere a dx.

KATA:

un kata a scelta del candidato in versione OMOTE (normale) e URA.

BUNKAI: cinque bunkai a scelta tra i kata studiati.

Un kata a scelta della commissione tra i precedenti.

KUMITE:

KIHON KUMITE:

Go no Sen: da kamae, su attacco yoriashi sx kizamizuki:

kirikaeshi sx shutoharaiuke e dx kizamizuki

Sen no Sen: da kamae, su attacco tsugiashi gyakuzuki:

sx kizamizuki in uscita esterna (verso il lato dx del corpo dell'avversario)

gyakuzuki oikomi in uscita esterna (verso il lato sx del corpo dell'avversario), dx ko soto gari e otoshi dan zuki.

eseguire in guardia dx e sx.

JYU KUMITE.

TEORIA:

tesina: Ricerca sintetica e completa sulla vita dei maestri:

To-te Sakugawa

Sokon Matsumura

Anko Itosu

Anko Asato

Kanryo Higaonna

Gichin Funakoshi

Chojun Miagi

Kenwa Mabuni

Hironori Otsuka

Choki Motobu

TERMINI:

ayumi ashi

tai sabaki

oikomi

MARRONE → MARRONE SUP

KIHON:

kyosuke, rei yooi,: hidari gedanbarai

1) shiho tateshutouke gyakuzuki

2) hidari gedanbarai: avanzare

dx kake uke e gyakusotoshoutouchi

sx tsukami uke gyakuheitouchi,

dx keitouke, kidadachi dx yokoteishouke e gyakuwashideuchi

sx kakutouke, seiryuto uchi, gyaku hirakenzuki.

mawatte e tornare.

KATA:

BASSAI DAI

BUNKAI: BASSAI DAI

Un kata a scelta della commissione tra i precedenti.

KUMITE:

KIHON KUMITE:

Go no Sen:

1) applicare il kihon n° 2 su attacchi: dx oizuki, sx oizuki, dx renzuki, passo indietro kamae, gyakuzuki oikomi dx.

2) su mawashigeri, o uchi gari, otoshi dan zuki, e juji jime (mani incrociate sx karategi e dx al collo)

3) su oizuki, parata sx, gyakuzuki, o soto gari, otoshi dan zuki, ude hishigi juji gatame.

Tai no sen:

gyakuzuki oikomi, ko soto gari, otoshi dan zuki, ude hishigi juji gatame.

JYU KUMITE.

TEORIA:

tesina:

La storia del Karate dalla leggenda di Bodhidharma alla diffusione in occidente.

TERMINI:

fudo dachi

yamazuki

hasami uchi

bo uke

morote tsukami uke

fumikiri