

Come si chiama la divisa del karate?

La divisa si chiama **KARATEGI** (si legge karategi). GI (ghi) significa divisa.

Come si chiama la cintura?

La cintura si chiama **OBI**

Cos'è il **KYUDAN**?

Il kyudan è il **sistema di graduazione** del karate, la parola è composta da **KYU** e **DAN**.

I **KYU** sono i gradi delle cinture colorate (principianti). Nella nostra scuola si adottano i seguenti kyu:

DAI 6 AI 13 ANNI	DAI 14 ANNI
BIANCA	BIANCA
BIANCA GIALLA	GIALLA
GIALLA	ARANCIO
GIALLA ARANCIO	ARANCIO SUPERIORE
ARANCIO	VERDE
ARANCIO VERDE	VERDE SUPERIORE
VERDE	BLU
VERDE BLU	BLU SUPERIORE
BLU	MARRONE
BLU MARRONE	MARRONE SUPERIORE
MARRONE	

I **DAN** sono i gradi delle cinture nere:

1°DAN	TRAMITE ESAME	Età minima 14 anni.
2°DAN	TRAMITE ESAME	permanenza minima 2 anni nel 1°DAN
3°DAN	TRAMITE ESAME	permanenza minima 3 anni nel 2°DAN
4°DAN	TRAMITE ESAME	permanenza minima 4 anni nel 3°DAN
5°DAN	TRAMITE ESAME	permanenza minima 5 anni nel 4°DAN
6°DAN	TRAMITE ESAME	permanenza minima 6 anni nel 5°DAN, età minima 40 anni.
7°DAN	AD HONOREM	per meriti “eccezionali”, si può indossare la cinta bianca e rossa
8°DAN	AD HONOREM	per meriti “eccezionali”, si può indossare la cinta bianca e rossa
9°DAN	AD HONOREM	per meriti “eccezionali”, si può indossare la cinta rossa
10°DAN	AD HONOREM	per meriti “eccezionali”, si può indossare la cinta rossa

Cos'è il **DOJO KUN**?

DOJO KUN significa “**regole del Dojo**”. Il Dojo kun sotto riportato è quello raccolto dal Maestro Funakoshi e racchiude i valori fondamentali della disciplina del karate.

DOJO KUN

- 1) CERCA DI PERFEZIONARE IL CARATTERE
- 2) PERCORRI LA VIA DELLA SINCERITA'
- 3) RAFFORZA INSTANCABILMENTE LO SPIRITO
- 4) ESPRIMI COSTANTEMENTE CORTESIA E RISPETTO
- 5) ACQUISISCI AUTOCONTROLLO ED EVITA LA VIOLENZA



anno **2014**

Le 11 Scuole:

VITERBO - VELTA KARATE VITERBO (SEDE CENTRALE VK)

M° Sergio Valeri, All. Gabriele Pezzato

ORVIETO - KANSEI KAN – Istr. Vitantonio Affatati

MONTEFIASCONE - VELTA K. MONTEFIASCONE - M° Sergio Valeri, All. Gabriele Pezzato

ALLERONA - DINAMIC LINE - Istr. Vitantonio Affatati

ROMA - YASENKANNA - All. Danilo Delfini

VETRALLA – DOSHIN KAN - All. Federica Menenti

VITORCHIANO - SHITEI KAN - All. Antonio Scognamiglio

GUARDEA - IPPO KAN – Istr.. Paola Polegri

BOLSENA – MUSOKAI - All. Fabio Gentileschi

ATTIGLIANO – SHUHARI - All. Daicoro Principi

ACQUAPENDENTE – MUSOKAI - All. Fabio Gentileschi

I 9 insegnanti:

1) **VALERI SERGIO**, Maestro 5° Dan, Arb. Internazionale IKU, WUKF e WKC

2) **AFFATATI VITANTONIO**, Istruttore 4° Dan, Cons. VK, Resp. Sportivo VK

3) **POLEGRI PAOLA**, Istruttrice 3° Dan, Arb. Naz. FIK, Cons. VK.

4) **SCOGNAMIGLIO ANTONIO**, Allenatore 3° Dan

5) **MENENTI FEDERICA**, Allenatrice 2° Dan, Arb. Reg. FIK

6) **GENTILESCHI FABIO**, Allenatore 3° Dan, Resp. Demo Team VK

7) **PRINCIPI DAICORO**, Allenatore 2° Dan, Resp. Demo Team VK

8) **DELFINI DANILO**, Allenatore 2° Dan

9) **PEZZATO GABRIELE**, Allenatore 1° Dan, Arb. Reg. FIK

Cosa significa **KARATE**?

KARATE significa **MANO VUOTA** (KARA=VUOTO, TE=MANO)

Dove ha avuto origine il **KARATE**?

Il **KARATE** è un'arte marziale GIAPPONESE ed è nato nell'isola di **OKINAWA**

Quale **STILE** pratichiamo nella nostra scuola?

Pratichiamo lo stile **SHOTOKAN RYU**

Chi è il fondatore dello stile **SHOTOKAN**?

Lo stile **SHOTOKAN** è stato fondato dal **M° GICHIN FUNAKOSHI** (1868-1957)

Cosa significa **WAZA**?

WAZA significa **TECNICA**.

Come si classificano le tecniche del karate?

Le tecniche si dividono in quattro gruppi:

UKE=PARATE	TSUKI=PUGNI
KERI=CALCI	UCHI=PERCOSSE

inoltre **DACHI** sono le **POSIZIONI**.

Le tecniche fondamentali per principianti sono:

UKE=PARATE:

AGE UKE: parata alta (parata che sale)

UCHI UKE: parata media dall'interno all'esterno

SOTO UKE: parata media dall'esterno all'interno

GEDAN BARAI: parata bassa (spazzata bassa)

SHUTO UKE: parata con il taglio della mano aperta

TSUKI=PUGNI:

OI ZUKI: pugno lungo, corrispondente alla gamba avanzata

GYAKU ZUKI: pugno contrario alla gamba avanzata

NUKITE ZUKI: pugno con la punta delle dita

TEISHO ZUKI: pugno con la base del palmo

KERI=CALCI:

MAE GERI: calcio frontale

MAWASHI GERI: calcio circolare

YOKO GERI KEAGE: calcio laterale frustato

YOKO GERI KEKOMI: calcio laterale spinto

UCHI=PERCOSSE:

URAKEN UCHI: percossa con il dorso del pugno

TETSUJ UCHI: percossa con il pugno a martello

SHUTO UCHI: percossa con il taglio della mano aperta

DACHI=POSIZIONI:

MUSUBI DACHI: posizione a talloni uniti

HACHIJI DACHI: posizione naturale a gambe aperte (Es. in Yooi)

ZENKUTSU DACHI: posizione avanzata

KOKUTSU DACHI: posizione arretrata

KIBA DACHI: posizione del cavaliere

Quali sono i tre livelli dei bersagli del corpo?

JODAN=ALTO,

CHUDAN=MEDIO

GEDAN=BASSO

Cosa sono il *TAISO*, il *KIHON*, il *KATA* e il *KUMITE*?

TAISO: è il riscaldamento e la preparazione fisica

KIHON: è la pratica delle **TECNICHE** fondamentali dello stile

KATA: significa “**FORMA**” ed è una sequenza tecnica codificata

KUMITE: è il **COMBATTIMENTO** praticato in varie modalità e livelli

Quanti sono i kata dello stile *SHOTOKAN*?

Nello stile shotokan si studiano 29 KATA e sono i seguenti:

1	TAIKYOKU SHODAN	16	JITTE
2	TAIKYOKU NIDAN	17	HANGETSU
3	TAIKYOKU SANDAN	18	GANKAKU
4	HEIAN SHODAN	19	BASSAI SHO
5	HEIAN NIDAN	20	KANKU SHO
6	HEIAN SANDAN	21	NIJUSHIHO
7	HEIAN YONDAN	22	SOCHIN
8	HEIAN GODAN	23	UNSU
9	TEKKI SHODAN	24	GOJUSHIHO DAI
10	TEKKI NIDAN	25	GOJUSHIHO SHO
11	TEKKI SANDAN	26	MEIKYO
12	BASSAI DAI	27	CHINTE
13	KANKU DAI	28	WANKAN
14	ENPI	29	JIIN
15	JION		

Contare in giapponese da uno a dieci:

1=ICHI 2=NI 3=SAN 4=SHI 5=GO 6=ROKU 7=SHICHI 8=HACHI 9=KU 10=JYUU

I comandi principali usati durante le lezioni di karate:

“**KYOSuKE!**”: significa “ATTENTI!”, è usato per assumere la posizione MUSUBI DACHI

“**REI!** ” : è il comando per fare il saluto

“**YOOI!** ” : significa “PRONTI!”

“**SEIZA!** ” : è il comando per inginocchiarsi (la gamba sinistra arretra e scende, poi a seguire la destra)

“**MOKuSO!** ”: è il comando di inizio per la meditazione (le mani si sovrappongono e formano un ovale con i pollici che si toccano, sinistra all'interno e destra all'esterno)

“**MOKuSO YAME!** ”: Fine di Mokuso

“**KIRITSu!** ” : significa “ALZARSI” (da Seiza si alza prima la gamba destra poi la sinistra)

“**HAJIME!** ” : significa “Via!”

“**YAME!** ” : significa “Stop!”

“**MAWATTE!** ” : significa “Girarsi!”

Il Saluto:

SENSEI NI REI = Saluto al Maestro, **OTAGAI NI REI** = Saluto tra i praticanti (reciproco)

Il saluto in piedi è chiamato RITSU REI, il saluto in ginocchio è chiamato SEIZA REI.

Nel SEIZA REI dopo il comando del Senpai si esegue l'inchino appoggiando a terra prima la mano sinistra poi la mano destra a formare un triangolo, dopo l'inchino si richiama la destra poi la sinistra.

Chi è il Senpai?

Il Senpai è l'allievo più alto in grado.

Cosa è il **KIME**?

Il kime è la decisione, la forza, l'energia che si deve applicare alla tecnica.

Cosa è il **KIAI**?

Il kiai è il grido, (risultato dalla sinergia tra corpo e spirito nell'azione)

Cos'è il **DOJO**?

Il dojo è il **luogo dove si pratica il karate** e le arti marziali giapponesi in genere. (DO=VIA, nel senso di percorso di conoscenza, JO =LUOGO, il luogo dove si percorre la Via)

Cosa è il **TATAMI**?

Il tatami all'interno del dojo è il **tappeto** sui cui si svolgono gli allenamenti