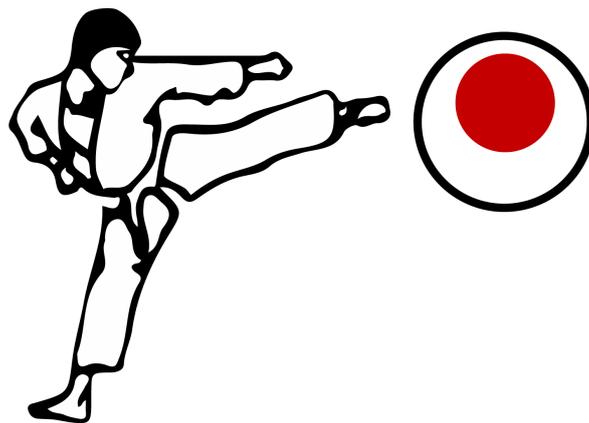


Programma di  
**Progressioni Fondamentali**  
Stile Shotokan tradizionale



Programmi realizzati da:  
Schiavone M° Mario

Presentati presso il raduno tecnico di Piateda in Ottobre 2018

Scritti impaginati e illustrati da:  
Gabrielli Gabriele  
Ferri M° Norberto  
Maggis Francesco  
Visentin Lorenzo

## Regolamento

Il presente regolamento norma gli **esami** e la **progressione del grado**, dall'ottavo Kyu al quinto Dan.

Dopo il presente regolamento sono riportati i **programmi d'esame**, contenenti gli esercizi che l'atleta deve saper svolgere per ottenere il grado sotto il quale sono riportati.

Non sono previsti esami né per il nono Kyu né per "mezzi" gradi né per gradi superiori al quinto Dan. Il sesto e i successivi gradi Dan sono assegnati dalla società per meriti anche relativi all'organizzazione, dopo che sono passati i tempi previsti.

Le sessioni d'esame previste per i Kyu fino al secondo (compreso) si tengono due volte all'anno dopo i raduni tecnici dedicati (**Dicembre-Gennaio e Giugno**), mentre per il primo Kyu e per tutti i gradi Dan l'esame si tiene dopo il ritiro tecnico che conclude l'anno agonistico (**fine Giugno**).

Alle singole palestre è lasciata la facoltà di esaminare gli allievi nelle proprie sedi, per i gradi fino al secondo Kyu (compreso), purché si rispetti il presente programma e con la presenza di un Maestro UNIAKS.

## Norme generali

I **comandi** verranno letti e impartiti solo durante gli esami di ottavo e settimo Kyu (esami per cintura gialla e arancione). Agli esami di sesto, quinto e quarto Kyu (per cintura verde e blu) verrà data lettura del programma, per poi impartire solo il comando iniziale. Dal terzo Kyu (cinture marroni e nere) non sarà data lettura del programma, ma verrà impartito solo il comando iniziale; è necessario dunque che l'atleta sappia **a memoria** le varie parti dell'esame.

All'esaminatore è data la facoltà di rivolgere all'atleta **opportune** domande di teoria strettamente collegate al programma (nomi di tecniche e significati). Spetta dunque all'istruttore motivare gli allievi ad apprendere la terminologia specifica. Tale prova non deve essere vista come un ostacolo aggiuntivo, quanto un'occasione per consolidare la conoscenza del karate dell'allievo.

Agli atleti che intendono sostenere l'esame di primo Kyu o di un grado Dan è richiesto, pena la non ammissione all'esame, la **partecipazione** a un certo numero di stage e **incontri tecnici** tenuti dal Direttore Tecnico. Tali incontri vengono programmati dopo l'inizio dell'anno agonistico.

## Sistema di punteggio giapponese

0	10 punti	Eccellente	/	7 punti	Insufficiente
△	9 punti	Ottimo	∨	6 punti	Scarso
●	8 punti	Buono	X	5 punti	Errato

## Valutazione

Si utilizza il sistema di punteggio italiano. Questo prevede voti che vanno dal **7.8** al **9.0**, dove la sufficienza si attesta all' **8.0**.

La valutazione viene apposta sulla singola sequenza kihon, sulle tecniche del kumite e su ogni kata.

Al termine del kihon del kumite e del kata viene dato per ciascuno di questi un voto complessivo dato dalla **media** dei voti dati nelle singole parti. Poiché non sono ammessi i centesimi, eventuali arrotondamenti sono a discrezione dell'esaminatore: l'indicazione è quella di approssimare al ribasso.

Il voto finale è dato dalla **somma** dei voti dati nelle parti di kihon, kumite e kata, ed è assegnato dal presidente della commissione tecnica.

Per gli esami di primo Kyu e di tutti i gradi Dan, l'atleta è giudicato dalla commissione d'esame formata da Maestri: l'intera commissione assegna il voto complessivo di ciascuna parte e il voto finale, nonché il risultato.

L'atleta è **promosso** se ottiene la sufficienza in tutte e tre le discipline: il voto finale deve essere maggiore o uguale a **24**.

Qualora l'atleta non raggiungesse la sufficienza piena (8.0) in **una** delle tre discipline ma la somma delle tre è comunque maggiore o uguale a 24, l'atleta è **promosso**.

Qualora l'atleta non raggiungesse la sufficienza piena (8.0) in **una e una sola** delle tre discipline e la somma delle tre è minore di 24, l'atleta è **rimandato** solo nella parte (kihon, kumite, kata) dove non ha ottenuto la sufficienza.

Qualora l'atleta non raggiungesse la sufficienza piena (8.0) in **due** (o più) delle tre discipline, l'atleta è **respinto** indipendentemente dal punteggio totale.

In tutti gli altri casi l'atleta è **respinto**.

Se il voto finale è maggiore o uguale a 26, il presidente della commissione tecnica **può** a suo insindacabile giudizio, assegnare la doppia progressione di grado.

Spetta all'esaminatore dare un punteggio che tenga conto non solo della prestazione dell'atleta e delle eventuali critiche (vedi paragrafo successivo) ma anche dell'**età** e delle **condizioni psico-fisiche** dell'atleta. È dunque gradita la segnalazione da parte degli istruttori di eventuali problematiche **non comuni** dell'atleta che potrebbero influire sull'esito dell'esame.

## Critiche

Nella scheda d'esame a lato del punteggio l'esaminatore può aggiungere una critica: ciò segnala un aspetto tecnico che è venuto a mancare durante l'esercizio. Il voto assegnato tiene già conto di tale critica perciò non vengono calcolate nel punteggio finale. Servono dunque all'atleta e al suo istruttore a capire su quali aspetti è necessario lavorare.

Le critiche sono codificate con una lettera, secondo la seguente legenda:

- **A** Atteggiamento mentale
- **B** Posizioni
- **C** Forma
- **D** Uso delle anche
- **E** Stabilità ed equilibrio
- **F** Velocità
- **G** Controllo
- **H** Kiai
- **I** Zanshin
- **J** Kime

## Convenzione sulla scrittura del Kihon

**Avanti:** si intende l'allievo che avanza con di fronte la commissione.

**Indietro:** si intende l'allievo che avanza con alle spalle la commissione.

**Retrocedendo:** si intende l'allievo che retrocede con di fronte la commissione.

Al termine di ogni serie di spostamenti, qualora si dovesse cambiare direzione (passando da "avanti" a "indietro" o viceversa) occorre eseguire il mawatte, come specificato.

Il kiai si deve porre sulle tecniche che concludono la serie di spostamenti. I kiai richiesti interni alle sequenze sono indicati con il punto (.) dopo la tecnica. Si ricorda che un kiai in più non è errore, mentre un kiai dimenticato può essere contestato.

Nel caso una combinazione non fosse chiara, si controlli se ce ne sia una analoga negli esami precedenti: molte spiegazioni sono state riportate una sola volta.

Alla fine di questo testo vi sono inseriti gli schemi degli shiho e dei kata uke.

## **Regolamento del kumite**

Per regole del kumite si faccia riferimento al Regolamento UNIAKS.

Si ricorda ad atleti e istruttori che, pur avendo le stesse regole, il kumite dell'esame è diverso da quello della gara: tecniche "sporche" o atteggiamenti eccessivamente aggressivi possono essere richiamati, incidendo negativamente sulla valutazione.

## **Indicazioni per i kata in bunkai**

Nei programmi Dan è richiesta l'esecuzione di kata in bunkai. Spetta all'atleta, con l'aiuto del proprio Maestro, comporre il bunkai. Si richiede di eseguire **almeno il 50% delle tecniche**: si può evitare la ripetizione delle tecniche, tuttavia occorre preservare la forma del kata, eseguendolo dall'inizio alla fine.

Se previsto, l'atleta può scegliere come kata bunkai, un kata già scelto nella parte precedente.

L'atleta deve scegliere un compagno per l'applicazione che dovrà essere presente nel momento dell'esame.

## Ottavo Kyu - Cintura Gialla ■

### KIHON

Tecniche di braccia:

- |                             |                                       |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| 1. OI-TSUKI                 | 3 avanti. mawatte 3 indietro. mawatte |
| 2. AGE-UKE, GYAKU-TSUKI     | 3 avanti.                             |
| 3. UCHI-UKE, GYAKU-TSUKI    | 3 retrocedendo.                       |
| 4. SOTO-UKE, GYAKU-TSUKI    | 3 avanti.                             |
| 5. GEDAN-BARAI, GYAKU-TSUKI | 3 retrocedendo.                       |

Calci:

- |             |                                       |
|-------------|---------------------------------------|
| 6. MAE-GERI | 4 avanti. mawatte 4 indietro. mawatte |
|-------------|---------------------------------------|

Ogni tecnica che conclude la serie di spostamenti deve essere eseguita con il Kiai. Si ricorda che un Kiai non fatto è un errore, non è un errore un Kiai in più.

### KUMITE

GOHON IPPON KUMITE:

- jodan
- chudan

### KATA

TAIKYUKU SHODAN

HEIAN SHODAN

## Settimo Kyu - Cintura Arancione ■

### KIHON

Tecniche di braccia:

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| 1. OI-TSUKI              | 3 avanti. mawatte, 3 indietro. mawatte, |
| 2. AGE-UKE, GYAKU-TSUKI  | 3 avanti.                               |
| 3. UCHI-UKE, GYAKU-TSUKI | 3 retrocedendo                          |
| 4. SOTO-UKE, GYAKU-TSUKI | 3 avanti.                               |
| 5. SHUTO-UKE             | 3 retrocedendo                          |

Calci:

- |               |  |
|---------------|--|
| 6. MAE-GERI   | 4 avanti. mawatte 4 indietro. mawatte, |
| 7. REN-GERI * | 2 avanti. mawatte 2 indietro. mawatte, |

Ogni tecnica che conclude la serie di spostamenti deve essere eseguita con il Kiai.

\* Il primo Ren-Geri deve essere composto da un calcio chudan seguito da uno jodan, il secondo è invertito. Il Ren-Geri è un calcio doppio, il programma prevede che il Ren-Geri venga ripetuto due volte andando verso la commissione e due volte tornando con le spalle alla commissione (otto calci in tutto).

### KUMITE

KIHON IPPON KUMITE:

- jodan
- chudan
- mae-geri

Si parte in guardia sinistra.

### KATA

Un kata a scelta dell'atleta:

- TAIKYUKU NIDAN
- TAIKYUKU SANDAN

L'atleta deve inoltre eseguire:

- HEIAN NIDAN

## Sesto Kyu - Cintura Verde ■

### KIHON

Tecniche di braccia: si inizia in GEDAN-BARAI pronti per la prima sequenza.

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 1. GYAKU-TSUKI                      | 3 avanti. mawatte, 3 indietro. mawatte,   |
| 2. AGE-UKE, GYAKU-TSUKI             | 3 avanti.   |
| 3. UCHI-UKE, GYAKU-UKI              | 3 retrocedendo  |
| 4. SOTO-UKE, GYAKU-TSUKI            | 3 avanti.   |
| 5. SHUTO-UKE                        | 3 retrocedendo.   |
| Calci:                              |   |
| 6. MAE-GERI                         | 4 avanti. mawatte   |
| 7. REN-GERI *                       | 2 indietro. mawatte in kiba-dachi sinistro,   |
| 8. YOKO-GERI KEAGE in kiba-dachi ** | 2 avanti. mawatte in kiba-dachi destro, 2 indietro. mawatte in kiba-dachi sinistro,     |
| 9. YOKO-GERI KEKOMI in kiba-dachi   | 2 avanti. mawatte in kiba-dachi destro, 2 indietro. mawatte in zenkutsu-dachi sinistro, |

Ogni tecnica che conclude la serie di spostamenti deve essere eseguita con il Kiai.

\* Il primo Ren-Geri deve essere composto da un calcio chudan seguito da uno jodan, il secondo è invertito. Il Ren-Geri è un calcio doppio, il programma prevede che il Ren-Geri venga ripetuto (quattro calci in tutto).

\*\* La combinazione precedente termina con la guardia in zenkutsu-dachi destro. Si esegue dunque un mawatte che porta il kiba-dachi sinistro. Si eseguono i due yoko-geri keage verso la commissione: ogni calcio comporta uno spostamento, dunque si termina in kiba-dachi sinistro. Si esegue il mawatte in kiba-dachi destro, che consiste solo nello spostamento delle braccia. Si eseguono gli altri due yoko-geri keage dando le spalle alla commissione. Poi mawatte in kiba-dachi sinistro e si ripete per gli yoko-geri kekomi.

### KUMITE

KIHON SANBON KUMITE:

- jodan
- chudan
- maegeri

Ogni attacco deve essere dichiarato.

### KATA

HEIAN SANDAN

HEIAN SHODAN URA

## Quinto Kyu - Cintura Blu ■

### KIHON

Tecniche di braccia:

- |  |   |
|--|---|
| 1. SAMBON-TSUKI                        | 3 avanti. mawatte, 3 indietro. mawatte, |
| 2. AGE-UKE, GYAKU-TSUKI                | 3 avanti.                               |
| 3. UCHI-UKE, KIZAMI-TSUKI, GYAKU-TSUKI | 3 retrocedendo.                         |
| 4. SOTO-UKE, GEDAN-BARAI, GYAKU-TSUKI  | 3 avanti.                               |
| 5. SHUTO-UKE, NUKITE                   | 3 retrocedendo.                         |

Calci:

6. REN-GERI  
2 avanti. mawatte, 2 indietro. mawatte in kiba-dachi sinistro
7. YOKO-GERI KEAGE in kiba-dachi  
2 avanti. mawatte in kiba-dachi destro, 2 indietro. mawatte in kiba-dachi sinistro,
8. YOKO-GERI KEKOMI in kiba-dachi  
2 avanti. mawatte in kiba-dachi destro, 2 indietro. mawatte in zenkutsu-dachi sinistro,
9. MAE-GERI, YOKO-GERI KEKOMI ★  
2 avanti. mawatte, 2 indietro. mawatte,

Per eventuali delucidazioni sulla prima parte dei calci si veda l'esame precedente.

★ Tirato il mae-geri, si scende e si cambia gamba prima di tirare lo yoko-geri kekomi. Il tutto in zenkutsu-dachi.

### KUMITE

KIHON IPPON KUMITE:

- jodan
- chudan
- maegeri
- yokogeri
- mawashigeri

Lo stesso atleta attacca per cinque volte. Poi il cambio.

### KATA

HEIAN YODAN  
HEIAN NIDAN URA  
SHO UKE

## Quarto Kyu - Cintura Blu ■ ■

### KIHON

Tecniche di braccia:

1. REN-TSUKI jodan chudan 3 avanti.
2. AGE-UKE con lo stesso braccio SOTO-UKE, GYAKU-TSUKI 3 retrocedendo.
3. UCHI-UKE, KIZAMI-TSUKI, GYAKU-TSUKI 3 avanti.
4. SOTO-UKE, GYAKU-TSUKI 3 retrocedendo.
5. SHUTO, KIZAMI-TSUKI, NUKITE 3 avanti. 3 retrocedendo.

Calci:

6. REN-GERI 2 avanti. mawatte,
7. MAWASHI-GERI 4 indietro. mawatte in kiba-dachi sinistro,
8. YOKO-GERI KEAGE avanzando stessa gamba, YOKO-GERI KEKOMI in kiba-dachi  
2 avanti in kiba-dachi sinistro. mawatte in kiba-dachi destro, 2 indietro in kiba-dachi destro. mawatte  
in zenkutsu-dachi sinistro,
9. MAE-GERI KEKOMI, YOKO-GERI ★ 2 avanti. mawatte, 2 indietro.
10. MAE-GERI, MAWASHI-GERI ★★ 2 avanti. mawatte, 2 indietro.

Shiho:

11. SHIHO-TSUKI

★ Tirato il mae-geri, si scende e si cambia gamba prima di tirare lo yoko-geri. Il tutto in zenkutsu-dachi.  
★★ Tirato il mae-geri, si scende e si cambia gamba prima di tirare il mawashi-geri. Il tutto in zenkutsu-dachi.

Si deve eseguire lo Shiho sia in destro che in sinistro: alla prima esecuzione va dichiarato. L'atleta può scegliere se eseguirlo prima in destro o in sinistro. Si veda alla fine di questo testo le direzioni dello shiho.

### KUMITE

JUYU IPPON KUMITE:

- jodan
- chudan
- maegeri
- yokogeri

Gli attacchi sono alternati fra gli atleti. Una volta dichiarato, è possibile attaccare con il lato opposto (per esempio se dichiaro in guardia destra si può attaccare sia in destro che in sinistro), purché si attacchi *dopo* aver dichiarato. La difesa è libera: chi riceve può eseguire la parata che ritiene opportuna; il contrattacco deve essere una tecnica fra kizami-tsuki, gyaku-tsuki o uraken-uchi.

### KATA

- HEIAN GODAN
- HEIAN SANDAN URA
- NI UKE

## Terzo Kyu - Cintura Marrone ■

### KIHON

Tecniche di braccia:

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| 1. OI-TSUKI. avanzando SAMBON-TSUKI. avanzando REN-TSUKI. | 1 avanti (tre passi).     |
| 2. AGE-UKE, SOTO-UKE, GEDAN-BARAI, GYAKU-TSUKI            | 3 retrocedendo.           |
| 3. UCHI-UKE, KIZAMI-TSUKI, GYAKU-TSUKI                    | 3 avanti.                 |
| 4. SOTO-UKE, YOKO EMPI-UCHI, URAKEN-UCHI in kiba-dachi    | 3 retrocedendo.           |
| 5. SHUTO-UKE, KIZAMI-GERI, NUKITE                         | 3 avanti. 3 retrocedendo. |

Calci:

6. MAWASHI-GERI  
4 avanti. mawatte, 4 indietro. mawatte in kiba-dachi,
7. YOKO-GERI KEAGE, YOKO-GERI KEKOMI in kiba-dachi stessa gamba  
2 avanti. mawatte, 2 indietro. mawatte in zenkutsu-dachi,
8. USHIRO-GERI  
4 avanti. mawatte, 4 indietro. mawatte,
9. MAE-GERI YOKO-GERI stessa gamba  
4 avanti. mawatte,
10. MAE-GERI MAWASHI-GERI stessa gamba  
4 indietro. mawatte,

Shiho:

11. SHIHO URAKEN-UCHI

Si deve eseguire lo Shiho sia in destro che in sinistro: alla prima esecuzione va dichiarato. L'atleta può scegliere se eseguirlo prima in destro o in sinistro. Si veda alla fine di questo testo le direzioni dello shiho.

### KUMITE

JIYU IPPON KUMITE:

- jodan
- chudan
- maegeri
- yokogeri
- mawashigeri

### KATA

TEKKI SHODAN

HEIAN SHODAN CONO

SAN UKE

## Secondo Kyu - Cintura Marrone ■ ■

### KIHON

Tecniche di braccia:

- |  |                      |
|--|----------------------|
| 1. OI-TSUKI  | 3 avanti. mawatte,   |
| 2. SANBON-TSUKI in suriashi  | 3 indietro. mawatte, |
| 3. REN-TSUKI jodan chudan  | 3 avanti.            |
| 4. AGE-UKE, SOTO-UKE, GEDAN-BARAI, UCHI-UKE, KIZAMI-TSUKI, GYAKU-TSUKI in suriashi * | 3 retrocedendo.      |
| 5. SOTO-UKE, YOKO-EMPI, URAKEN-UCHI **   | 3 avanti.            |
| 6. SHUTO-UKE, KIZAMI-MAWASHI-GERI, NUKITE  | 3 retrocedendo.      |

Calci:

- |   |                                |
|---|--------------------------------|
| 7. YOKO-GERI KEAGE, YOKO-GERI KEKOMI stessa gamba in zenkutsu-dachi avanzando | 4 avanti. mawatte,             |
| 8. MAWASHI-GERI   | 4 indietro. mawatte,           |
| 9. USHIRO GERI GYAKU-TSUKI  | 4 avanti. mawatte, 4 indietro. |

Shiho:

10. SHIHO URAKEN GYAKU-TSUKI

\* Tutte le tecniche uke si eseguono con lo stesso braccio.

\*\* Le tre tecniche sono eseguite tutte con lo stesso braccio: dopo il soto-uke si richiama braccia e gamba per scendere in yoko-empi in kiba-dachi; mantenendo la posizione si attacca con uraken-uchi.

Si deve eseguire lo Shiho sia in destro che in sinistro: alla prima esecuzione va dichiarato. L'atleta può scegliere se eseguirlo prima in destro o in sinistro. Si veda alla fine di questo testo le direzioni dello shiho.

### KUMITE

JIYU IPPON KUMITE:

- |            |               |              |
|------------|---------------|--------------|
| · jodan    | · chudan      | · maegeri    |
| · yokogeri | · mawashigeri | · ushirogeri |

TECNICHE DI JIYU KUMITE:

- attacchi tsuki con difesa e relativi contrattacchi

SIMULAZIONE DI JIYU KUMITE:

- combinazioni libere a vuoto senza avversario davanti alla commissione, con opportuni attacchi, parate e spostamenti

### KATA

- BASSAI DAI
- TEKKI NIDAN
- HEIAN NIDAN CONO
- YO UKE

### KIHON

Tecniche di braccia:

1. KIZAMI-TSUKI da fermo, REN-TSUKI  
1 avanti.
2. AGE-UKE, SOTO-UKE, GEDAN-BARAI, UCHI-UKE, KIZAMI-TSUKI, GYAKU-TSUKI.  
1 avanti.
3. SHUTO-UKE, KIZAMI-GERI NUKITE.  
1 retrocedendo.
4. SOTO-UKE in zenkutsu-dachi, YOKO-EMPI, URAKEN-UCHI retrocedendo in kiba-dachi,  
GYAKU-TSUKI in zenkutsu-dachi  
1 avanti.

Calci:

- |  |                      |
|--|----------------------|
| 5. SHUTO-UKE, GYAKU-TSUKI, MAE-GERI richiamato * | 4 avanti. mawatte,   |
| 6. KIZAMI-MAWASHI, MAWASHI-GERI                  | 4 indietro. mawatte, |
| 7. KIZAMI-YOKO-GERI KEKOMI, YOKO-GERI KEAGE      | 4 avanti. mawatte,   |
| 8. KIZAMI-USHIRO-GERI, USHIRO-GERI **            | 4 indietro. mawatte, |

Shiho:

9. SHIHO EMPI-UCHI

Le tecniche di braccia (sequenze 1 2 3 e 4) si eseguono partendo dalla prima in kamae sinistro; poi su indicazione della commissione partendo in kamae destro. Al termine si va in kamae pronti per i calci.

\* Nel mae-geri occorre richiamare il piede riportandolo nella posizione da cui era partito.

\*\* Prima di eseguire l'ushiro-geri, ritornare in zenkutsu-dachi.

Si deve eseguire lo Shiho sia in destro che in sinistro: alla prima esecuzione va dichiarato. L'atleta può scegliere se eseguirlo prima in destro o in sinistro. Si veda alla fine di questo testo le direzioni dello shiho.

### KUMITE

TECNICHE DI JIYU KUMITE:

- attacchi geri con difesa e relativi contrattacchi

JIYU KUMITE

### KATA

KANKU DAI

TEKKI SANDAN

HEIAN SANDAN CONO

GO UKE

## Primo Dan - Cintura Nera ■

Per poter sostenere l'esame deve essere passato almeno un anno dal precedente.

### KIHON

Tecniche di braccia: da eseguire iniziando in sinistro poi in destro, al termine di ogni serie non eseguire il gedan-barai, ma kamae con decisione.

1. OI-TSUKI, GYAKU-TSUKI, AGE-EMPI-UCHI in suriashi 1 avanti.
  2. AGE-UKE, GYAKU-TSUKI, MAE-EMPI-UCHI in suriashi avanti 1 retrocedendo.
  3. UCHI-UKE, KIZAMI-TSUKI, GYAKU-TSUKI in suriashi 1 avanti.
  4. SOTO-UKE in zenkutsu-dachi,  
YOKO-EMPI, URAKEN-UCHI in kiba-dachi.  
TATE-SHUTO-UKE in zekutsu-dachi spostando il piede anteriore,  
GYAKU-TSUKI in suriashi avanti 1 retrocedendo.
  5. SOTO-UKE, GYAKU-TSUKI, URAKEN-UCHI 1 avanti.
  6. SHUTO-UKE, KIZAMI-GERI NUKITE, SHUTO-UCHI interno,  
SHUTO-UCHI esterno 1 retrocedendo.
- Calci:
7. KIZAMI-GERI, koburiashi GYAKU-TSUKI, MAE-GERI,  
JO-TSUKI, GYAKU-TSUKI 2 avanti. mawatte,
  8. MAE-GERI MAWASHI-GERI stessa gamba 4 indietro. mawatte,
  9. MAWASHI-GERI YOKO-GERI stessa gamba 4 avanti. mawatte,
  10. USHIRO-GERI, URAKEN-UCHI, GYAKU-TSUKI 4 indietro. mawatte,
- Shiho:
11. SHIHO TATE-SHUTO GYAKU-TSUKI
  12. SHIHO GERI: MAE-GERI, YOKO-GERI, USHIRO-GERI , MAWASHI-GERI (stessa gamba)

Si deve eseguire lo Shiho sia in destro che in sinistro: alla prima esecuzione va dichiarato. L'atleta può scegliere se eseguirlo prima in destro o in sinistro. Si veda alla fine di questo testo le direzioni dello shiho.

### KUMITE

JIYU KUMITE: controllo della tecnica di tsuki o geri

Per motivi di sicurezza si richiede che i minorenni indossino opportune protezioni. La tipologia di protezione obbligatoria dipende dall'età dell'atleta, si faccia riferimento al regolamento gare UNIAKS.

### KATA

Un kata a scelta della commissione tra BASSAI DAI e KANKU DAI.

Un kata a scelta dell'atleta tra JION, EMPI e HANGETSU.

Un kata fra i cinque HEIAN a scelta dell'atleta da eseguire in URA.

Un kata in BUNKAI a scelta dell'atleta tra: BASSAI DAI e KANKU DAI.

Si veda all'inizio di questo testo quali caratteristiche deve soddisfare il bunkai kata.

## Secondo Dan - Cintura Nera ■ ■

Per poter sostenere l'esame deve essere passati almeno due anni dal precedente.  
Per poter sostenere questo esame l'atleta deve avere almeno 16 anni.

### KIHON

Svolgere le sequenze una volta, nelle direzioni scritte, prima iniziando in sinistro, poi in destro:

1. KIZAMI-TSUKI, SAMBON-TSUKI suriashi avanti. URAKEN-UCHI retrocedendo, GYAKU-TSUKI, AGE-EMPI-UCHI suriashi avanti. GEDAN-BARAI kamae,
2. KIZAMI-TSUKI + KIZAMI-GERI, OI-TSUKI, YOKO-GERI in koburiashi \*
3. AGE-UKE indietro, MAWASHI-GERI, URAKEN-UCHI in suriashi. Avanzando SOTO-UKE retrocedendo, YOKO-GERI avanzando, GYAKU-TSUKI in koburiashi.
4. YOKO-GERI KEAGE, YOKO-GERI KEKOMI in zenkutsu-dachi avanzando cambiando gamba.
5. MAE-GERI. YOKO-GERI. USHIRO-GERI. MAWASHI-GERI stessa gamba. \*\* avanzando USHIRO DE-ASHI-BARAI. GEDAN-BARAI, GYAKU-TSUKI in suriashi, kamae,

\* Kizami tsuki e kizami geri devono essere eseguiti contemporaneamente: ossia devono "andare a segno" nello stesso momento.

\*\* Su ogni calcio occorre eseguire il kiai.

### KUMITE

JIYU IPPON KUMITE: attacco tsuki con difesa e proiezione

JIYU KUMITE

### KATA

Un kata a scelta della commissione tra:

- TEKKI NIDAN
- BASSAI DAI
- KANKU DAI
- JION

Un kata a scelta dell'atleta tra:

- EMPI
- HANGETSU
- JITTE

Un kata HEIAN a scelta dell'atleta in CONO

Un kata in BUNKAI a scelta dell'atleta tra:

- EMPI
- HANGETSU
- JITTE

## Terzo Dan - Cintura Nera ■ ■ ■

Per poter sostenere l'esame deve essere passati almeno tre anni dal precedente.

### KIHON

Si svolgano le seguenti sequenze

1.
  - SHIHO TATE-SHUTO-UKE **MAE**-GERI GYAKU-TSUKI
  - SHIHO TATE-SHUTO-UKE **YOKO**-GERI GYAKU-TSUKI
  - SHIHO TATE-SHUTO-UKE **MAWASHI**-GERI GYAKU-TSUKI
  - SHIHO TATE-SHUTO-UKE **USHIRO**-GERI GYAKU-TSUKI

Ciascuno shiho da ripetersi in sinistro e in destro. Ciascun calcio è richiamato: una volta eseguito si ritorna nella posizione da cui si è partiti.

2. SHIHO GERI in movimento (da eseguire in sinistro e in destro):
  - KIZAMI-MAE-GERI, MAE-GERI in zenkutsu-dachi avanti,
  - KIZAMI-YOKO-GERI, YOKO-GERI laterale in kiba-dachi,
  - KIZAMI-USHIRO-GERI, USHIRO-GERI in zenkutsu-dachi retrocedendo,
  - KIZAMI-MAWASHI-GERI, MAWASHI-GERI in zenkutsu-dachi avanti.
3. COMBINAZIONE:
  - KIZAMI-TSUKI KIZAMI-GERI in koburiashi GYAKU-TSUKI in suriashi avanti
  - MAWASHI-GERI REIKEN-UCHI GYAKU-TSUKI in suriashi avanti
  - stessa gamba MAE-GERI MAWASHI-GERI YOKO-GERI suriashi indietro
  - AGE-UKE SOTO-UKE GEDAN-BARAI UCHI-UKE KIZAMI-TSUKI GYAKU-TSUKI in suriashi avanti
  - USHIRO-GERI tornando MAWASHI-GERI avanzando
  - USHIRO DE-ASHI-BARAI UCHI-UKE GYAKU-TSUKI avanti
4. SHIHO SHUTO-UKE GYAKU-TSUKI 8 direzioni. Si veda la sezione dedicata alla fine di questo testo.

### KUMITE

JIYU KUMITE

### KATA

Un kata a scelta dall'atleta e uno dalla commissione tra:

- TEKKI SANDAN
- GANKAKU
- BASSAI SHO
- KANKU SHO

Un kata in URA a scelta dall'atleta tra:

- BASSAI DAI
- KANKU DAI
- JION
- EMPI
- HANGETSU
- JITTE

Un kata in BUNKAI a scelta dall'atleta tra:

- TEKKI SANDAN
- GANKAKU
- BASSAI SHO
- KANKU SHO

## Quarto Dan - Cintura Nera ■■■■

Per poter sostenere l'esame deve essere passati almeno quattro anni dal precedente.

### **KIHON**

COMBINAZIONE di almeno 30 tecniche

Per tecnica non si intende il singolo attacco o parata, ma un insieme di attacchi parate e spostamenti, come si conviene per il grado richiesto.

### **KUMITE**

ATTACCO DI TSUKI E GERI con proiezione

JIYU KUMITE: applicazione tecnica preferita

### **KATA**

Due scelti dall'atleta e uno dalla commissione fra:

- NIJU SHIHO
- SOCHIN
- UNSU
- GOJU SHIHO SHO

Un kata in URA scelto dall'atleta fra:

- GANKAKU
- BASSAI SHO
- KANKU SHO

Un kata in BUNKAI scelto dall'atleta fra:

- NIJU SHIHO
- SOCHIN
- UNSU
- GOJU SHIHO SHO

## Quinto Dan - Cintura Nera ■■■■■

Per poter sostenere l'esame deve essere passati almeno cinque anni dal precedente.

### TEORIA

TESI scritta sul Karate-Do

PENSIERO PERSONALE sul Karate-Do

La tesi può essere scritta sia a macchina che a mano. Per quanto riguarda il pensiero personale, è richiesto che venga scritto a mano.

### KIHON

COMBINAZIONE di almeno 40 tecniche

### KUMITE

TOKUI WAZA attacco, difesa, deai, proiezione con difesa personale

### KATA

Uno o due kata scelti dalla commissione fra:

- GOJU SHIHO DAI
- CHINTE
- TEKKI NIDAN
- TEKKI SANDAN

Un kata in CONO scelto dall'atleta fra:

- GOJU SHIHO DAI
- CHINTE

Un kata in BUNKAI a scelta dell'atleta fra:

- |              |                  |
|--------------|------------------|
| · KANKU DAI  | · KANKU SHO      |
| · BASSAI DAI | · NIJU SHIHO     |
| · JION       | · SOCHIN         |
| · HANGETSU   | · GOJY SHIHO SHO |
| · EMPI       | · UNSU           |
| · JITTE      | · JI'IN          |
| · GANKAKU    | · MEIKYO         |
| · BASSAI SHO |                  |

## Schemi Shiho

Si deve eseguire lo Shiho sia in destro che in sinistro: alla prima esecuzione va dichiarato. Sono riportati gli schemi per shiho partendo dal verso sinistro. Il verso destro è simmetrico. All'atleta è concesso decidere con quale verso iniziare.

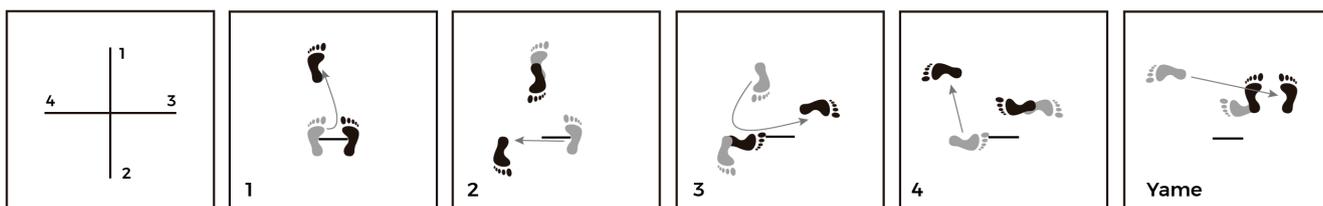
SHIHO TSUKI Quarto Kyu

SHIHO URAKEN-UCHI Terzo Kyu

SHIHO URAKEN GYAKU-TSUKI Secondo Kyu

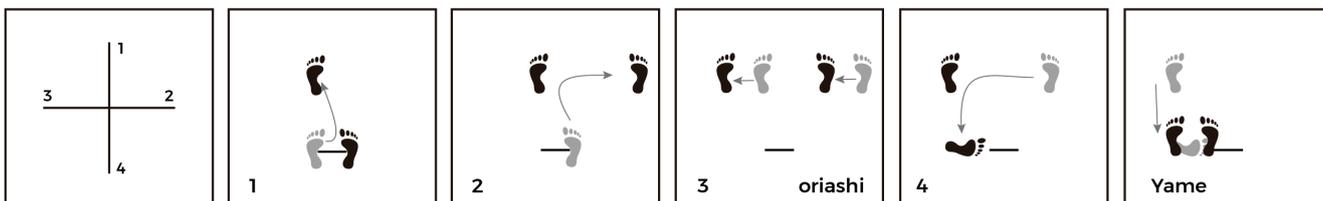
SHIHO TATE-SHUTO GYAKU-TSUKI Primo Dan

SHIHO TATE-SHUTO GERI GYAKU-TSUKI Terzo Dan



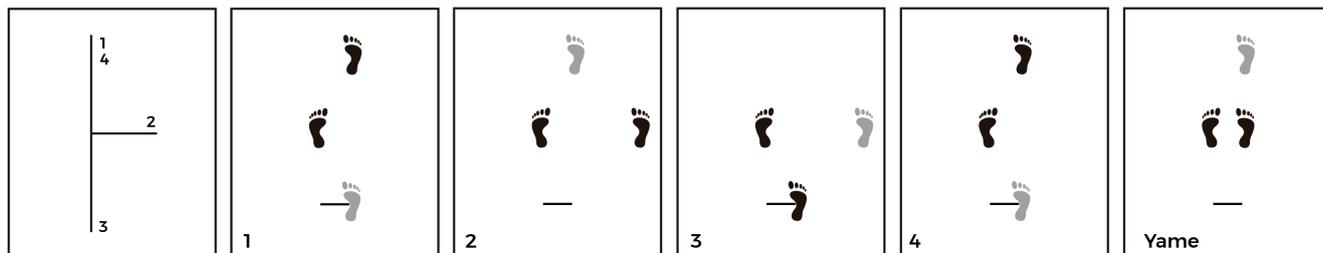
SHIHO EMPI-UCHI Primo Kyu

1 - Age-empi in zenkutsu-dachi, 2,3 - Yoko-empi in kiba-dachi, 4 - Uchiro-empi in kokutsu-dachi



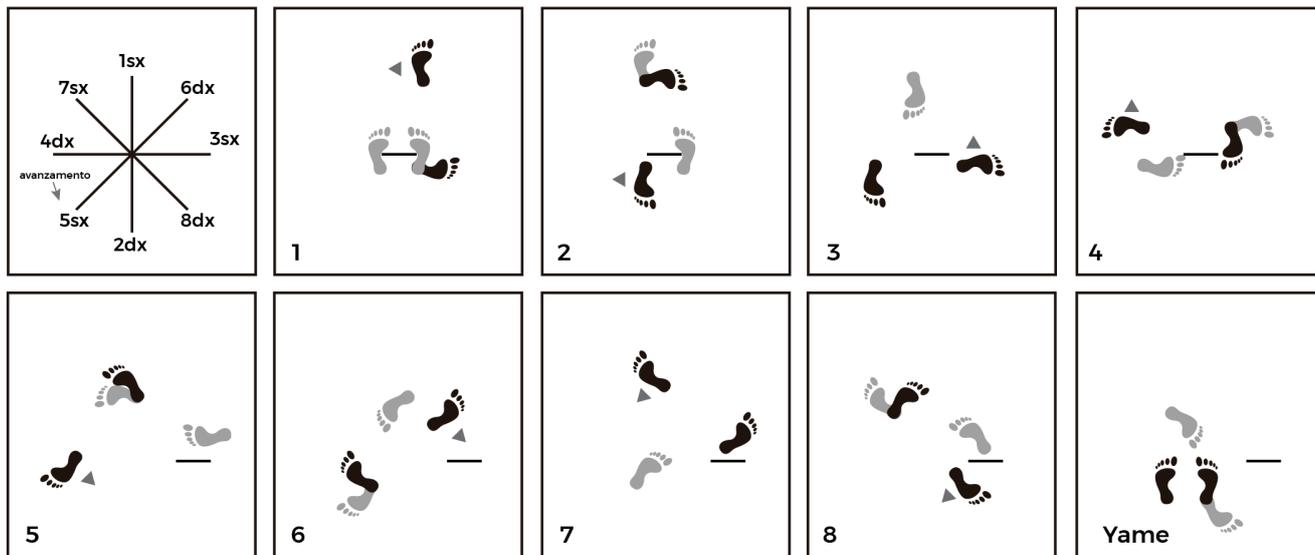
SHIHO-GERI Primo Dan

1 - Mae-geri, 2 - Yoko-geri, 3 - Ushiro-geri, 4 - Mawashi-geri Da eseguire con la stessa gamba, in appoggio.



# SHIHO SHUTO-UKE GYAKU-TSUKI Terzo Dan

Shuto uke in kokutsu-dachi, gyaku-tsuki in zenkutsu-dachi. Dal 4 al 5 spostamento in avanti. Kiai solo sull'ultima tecnica.



## Sho Uke (Age Uke)

Si parte con la guardia libera nella posizione di **hidari zenkutsu dachi**

1. Facendo perno sul piede sinistro spostare il destro a 45° verso destra per portarsi in **hidari zenkutsu dachi** e parare con **hidari uchi uke**.



Subito a seguire colpire con **migi jodan uraken uchi**.

2. Spostare il piede sinistro (passa vicino al destro) e con una rotazione di 225° portarsi in **migi zenkutsu dachi** parando con **migi age uke**.



Subito a seguire colpire con **hidari chudan gyaku tsuki**.



3. Avvicinare il piede sinistro al destro. Ruotare di 90° verso destra e far scivolare indietro il piede destro per portarsi in **hidari zenkutsu dachi** e parare con **hidari age uke**.



Avanzare con **migi mawashi geri** e, nel momento in cui il piede tocca il terreno,



colpire con **migi jodan uraken uchi** subito seguito da **hidari chudan gyaku tsuki**.



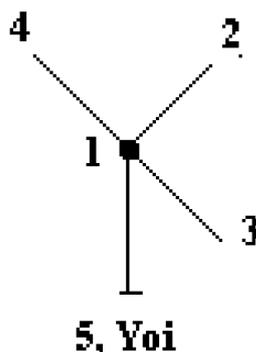
4. Richiamare il piede destro che, passando accanto al sinistro, si porta indietro, con una rotazione della posizione di 45°, in **hidari zenkutsu dachi** (ci si trova rivolti verso l'asse principale). Contemporaneamente si para con **migi age shuto** e **hidari age uke**.



A seguire parare con **migi chudan tate shuto uke** mentre il sinistro va in **hikite**. Mantenendo il **tate** in posizione, colpire con **hidari tzuki** (lo tsuki dopo aver colpito torna in hikite). **Kiai**



Richiamare indietro il piede destro per ritornare in **hachiji dachi**.



## Ni Uke (Uchi Uke)

Si parte con la guardia libera nella posizione di **hidari zenkutsu dachi**

1. Piccolo **yoriashi** avanti abbinando **hidari age uke** e **migi chudan gyaku tsuki** (insieme).



2. Facendo perno sul piede destro ruotare di 180° verso sinistra per portarsi in **hidari zenkutsu dachi** e parare con **hidari uchi uke**.



Colpire con **migi jodan shuto uchi**.



3. Facendo perno sul piede sinistro ruotare di 180° verso destra per portarsi in **migi neko ashi dachi** e parare con **migi uchi uke**.



4. Colpire con **migi kesami mae geri**.

Quando il piede destro tocca il terreno colpire con **chudan ren tsuki** (migi kizami tsuki e hidari chudan gyaku tsuki)



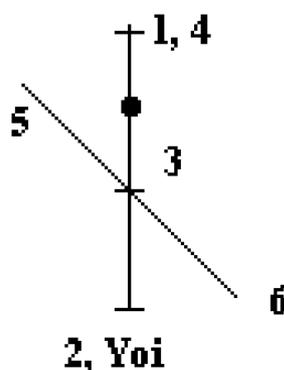
5. Spostare il piede destro a 225° verso sinistra per portarsi in **hidari zenkutsu dachi** e parare con **hidari uchi uke**.



6. Avanzare con **migi mawashi geri** (mentre il piede colpisce, il braccio rimane in uchi uke) e quanto il piede tocca il terreno eseguire **hidari chudan gyaku tsuki. Kiai**



Richiamare il piede sinistro per ruotare di 135° verso sinistra e ritornare in **hachiji dachi**.



## San Uke (Soto Uke)

Si parte con la guardia libera nella posizione di **hidari zenkutsu dachi**

1. Far scivolare indietro la gamba sinistra per portarsi in **migi kokutsu dachi** e parare con **migi chudan shuto uke**.



2. Con una rotazione dell'anca verso destra passare in **migi zenkutsu dachi** e colpire con **hidari chudan gyaku tsuki**. Il pugno destro va in **hikite**.



3. Richiamare indietro il piede destro e, con una rotazione di 90° portarsi in **hidari zenkutsu dachi** abbinando **hidari uchi uke** (il piede destro passa vicino al sinistro).



4. Mantenendo l' **uchi uke** in posizione avanzare con **migi yoko geri**.



Quando il piede tocca il terreno in **migi zenkutsu dachi**, colpire con **hidari gyaku tsuki** (il pugno sinistro carica sul fianco immediatamente prima che il piede tocchi il terreno).



5. Richiamare il piede sinistro accanto al destro e portarlo indietro (rotazione di 90° in senso antiorario) per assumere la posizione di **migi zenkutsu dachi** e parare con **migi uchi uke**.



6. Avanzare con **hidari chudan oi tsuki** in **hidari zenkutsu dachi**.



7. Spostare il piede destro a 45° verso sinistra e parare con **hidari soto uke**.



8. Lasciarsi cadere sul fianco destro (la mano sinistra e la destra con tutto l'avambraccio sono ben appoggiate al terreno) e colpire con **hidari jodan yoko geri**. La gamba deve essere tesa e tendere il più possibile verso l'alto (troviamo questa tecnica nel kata unshu ma, in questo caso, la gamba non viene richiamata dopo che ha colpito).



9. Risalire a 45° verso destra (il piede sinistro e il ginocchio destro poggiano sul terreno) parando con **hidari gedan teisho uke**. Il pugno destro è in **hikite**.



10. Mantenendo la posizione (anche il teisho non si muove) colpire con **migi gedan tsuki**. Quando ha colpito, riportare il pugno in **hikite**. **Kiai**



Richiamare il piede destro accanto al sinistro per poi ruotare di 45° verso destra e ritornare in **hachiji dachi**.



## Yo Uke (Gedan Barai)

Si parte con la guardia libera nella posizione di **hidari zenkutsu dachi**

1. Con un piccolo **yoriashi** indietro parare con **hidari soto uke**.
  2. Subito a seguire spostare il piede sinistro in linea con il destro per assumere la posizione di **kiba dachi** e colpire con **hidari yoko empi uchi**.
  3. Spostare il peso sul piede sinistro che si sposta un poco verso destra per portarsi in **hidari zenkutsu dachi**. Il busto è piegato in avanti mentre lo sguardo è rivolto all'indietro dove si para con **migi gedan barai**. Il pugno sinistro è in **hikite** (troviamo questa tecnica nel kata empi).
  4. Con una forte rotazione dell'anca ruotare di 180° verso destra portarsi in **migi zenkutsu dachi** e colpire con **migi uraken uchi**. Subito a seguire colpire con **ren tsuki** (hidari chudan gyaku tsuki seguito da migi chudan tsuki).
  5. Far scivolare avanti il piede sinistro portandosi in **hidari sanchin dachi**. Lo sguardo è rivolto all'indietro e segue il **gedan barai** portato nella stessa direzione.
  6. Avvicinare il piede destro al sinistro. Quindi, con una rotazione di 180° in senso orario, farlo scivolare indietro per portarsi in **hidari zenkutsu dachi** e parare con **hidari gedan barai**.
  7. Avanzare con **migi chudan mae geri**.
  8. Nel momento in cui il piede tocca il terreno colpire con **ren tsuki** (migi chudan tsuki e hidari chudan gyaku tsuki).
  9. Avvicinare il piede sinistro al destro. Quindi, con una rotazione di 135° in senso orario, farlo scivolare indietro per portarsi in **migi zenkutsu dachi** e parare con **migi gedan barai**.
  10. Abbassarsi appoggiando entrambe i palmi delle mani al terreno (più o meno all'altezza del piede destro). Quindi ruotare di 180° con **hidari de ashi barai** (porre attenzione alla gamba sinistra che deve essere tesa durante tutta la rotazione e ai glutei che vanno tenuti molto bassi).
  11. Immediatamente dopo che la rotazione è terminata nella posizione di **kiba dachi**, colpire con **gedan ren tsuki** (hidari gedan tsuki e migi gedan tsuki). **Kiai**
- Richiamare il piede destro accanto al sinistro per poi ruotare di 90° verso destra e ritornare in **hachiji dachi**.



## Go Uke (Shuto Uke)

Si parte con la guardia libera nella posizione di **hidari zenkutsu dachi**

1. Avvicinare il piede destro al sinistro, ruotare a 45° verso destra e portare indietro il piede sinistro per portarsi in **migi zenkutsu dachi** e parare con **migi gedan barai**.



2. Mantenendo la posizione dei piedi ruotare i fianchi verso destra per colpire con **hidari jodan haito uchi** (il palmo della mano è rivolto verso il terreno). Il pugno destro va in **hikite**.



3. Colpire con **hidari chudan mae geri** (sotto la mano che ha colpito con haito uchi).



4. Richiamare il piede che ha colpito, ruotare di 135° verso destra e scendere indietro in **migi kokutsu dachi** abbinando **migi chudan shuto uke**.



5. Avanzare in **hidari zenkutsu dachi** abbinando **hidari nihon nukite**. Il pugno destro va in **hikite**. (il nukite è leggermente rivolto verso il basso).



6. Avvicinare il piede destro al sinistro, ruotare di 90° verso destra e portarlo indietro per assumere la posizione di **hidari kokutsu dachi** abbinando **hidari chudan shuto uke**.



7. Colpire con **migi chudan ushiro geri**.



8. Richiamare il piede, ruotare con il busto di 180° e scendere in **migi zenkutsu dachi**. Quando il piede destro tocca il terreno, colpire con **hidari chudan gyaku tsuki**.



9. Con un movimento circolare (dal basso verso l'alto e da sinistra verso destra) molto ampio parare con **migi chudan Tate Shuto Uke** un pugno che proviene dal lato destro.



Contemporaneamente il piede destro arretra accanto al sinistro (che non deve spostarsi) Quindi la posizione ruota di 90° verso destra e il piede destro si porta indietro per assumere la posizione di **hidari kokutsu dachi** mentre si para con **hidari chudan shuto uke**. Tutta questa serie deve svolgersi in modo fluido e continuo.



10. Caricare il ginocchio destro in alto (sul torace) per proseguire in una rotazione di 360° verso sinistra e scendere al terreno con il piede destro in **hidari kokutsu dachi** (si torna nella posizione precedente) abbinando **hidari chudan shuto uke** (caricare bene lo shuto sull'orecchio destro). Nell'applicazione il piede destro dovrebbe colpire frontalmente con **migi chudan mae geri**, ruotare quindi di 180° verso sinistra e colpire con **migi mikatsuki geri** e parare, con un'ulteriore rotazione di 180°, con **hidari chudan shuto uke** nella posizione di **hidari kokutsu dachi**.



11. Avanzare in **migi kokutsu dachi** abbinando **migi chudan shuto uke**.



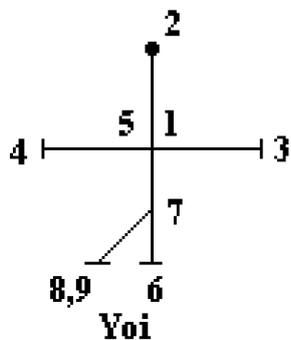
12. Mantenendo la posizione dei piedi chiudere la mano destra (come per afferrare) e, mentre la si tira verso il lato corrispondente, colpire (con un ampio movimento circolare) **hidari jodan mawashi tsuki**. **Kiai**



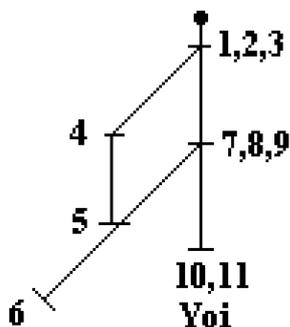
Richiamare indietro il piede destro per ritornare in **hachiji dachi**.



**Schema San Uke**



**Schema Yo Uke**



**Schema Go Uke**

