



QUADRIENNIO OLIMPICO 2013/2016

SETTORE KARATE

GOJU RYU

PROGRAMMA DI STILE

1° DAN

Partenza hankutsu dachi hidari kamae:

- a) Mae geri (gamba anteriore) a seguire seiken zuki, avanzando jodan age uke ren zuki mae geri (gamba posteriore).
- b) Shiko dachi gedan harai otoshi uke (sul posto) muovendo l'anca prendere la posizione zenkutsudachi e portare gyaku zuki jodan (sul posto), avanzando soto chudan uke girando l'anca shita barai uke ura uchi (stesso braccio), mae geri (gamba posteriore).

2° DAN

Partenza zenkutsu dachi sinistro gyaku zuki:

- a) Mae geri (gamba posteriore) neko ashi dachi jodan age uke gyaku zuki, avanzando shiko dachi kyujudo (90°) uchi uke ura uchi (stesso braccio), apertura gamba anteriore zenkutsu dachi gyaku furi uchi seiken zuki (sul posto).
- b) Sokuto geri (gamba posteriore) neko ashi dachi chudan shuto uke gyaku teisho zuki, sokuto keru (gamba anteriore) zenkutsu dachi kake uke gyaku zuki.

3° DAN

Partenza da shiko dachi sinistro gedan harai otoshi uke:

- a) Zenkutsu dachi gyaku zuki (sul posto), arretrare la gamba anteriore in neko ashi dachi shuto uke, mae geri (gamba anteriore) zenkutsu dachi gyaku zuki, avanzando zenkutsu dachi soto chudan uke spostando il peso indietro kokutsu dachi shita barai ura uchi (stesso braccio) mawashi geri (gamba posteriore).

- b) Neko ashi dachi sukui uke chudan (sul posto) gyaku teisho zuki, kansetsu geri (gamba anteriore) avanzando kosa dachi mawashi zuki (vedi seipai), arretrare la gamba sinistra in zenktsu dachi kake uke gyaku zuki.

4° DAN

- a) Partenza in hanzenktsu migi kamae:

kizami zuki (sul posto) girando di 180° ura uchi, gyaku zuki, passo avanti parata soto chudan uke (braccio destro) renzuki (il primo attacco si effettua velocemente sempre con il braccio destro), kansetsu geri (gamba sinistra)a seguire con lo stesso braccio eseguire teisho otoshi uke ura uchi kaiten (diretto), avanzando ashi barai (gamba destra) segue urauchi riken (portato orizzontale) gyaku zuki.

- b) Partenza in hanzenkutsu hidari kamae:

spostamento indietro kokutsu dachi soto sukui uke (braccio sinistro) haito uke(stesso braccio), tenendo l'avversario gyaku furi uchi kansetsu geri (gamba posteriore)segue ushiro geri (gamba sinistra) girando di 180° urauchi gyaku zuki.

5° DAN

Tecniche preferite e combinazioni personali.

JU KUMITE

Il combattimento deve essere dimostrativo mettendo in evidenza la tecnica, la scelta di tempo, la tattica, la distanza. Intensità del combattimento 50%.

KATA

1° DAN Saifa o Sanchin

2°DAN Seienchin o Sanseiru

3°DAN Seipai o Seisan

4°DAN Kururunfa o Shisochin

5°DAN Suparinpei o Tensho