

QUADRIENNIO OLIMPICO 2013/2016
SETTORE KARATE
SHITO-RYU
PROGRAMMA DI STILE

1° Dan

KIHON

Partendo dalla posizione MUSUBIDACHI dopo il rei sul posto sposto la gamba destra e assumo la posizione SOTOACHIJIDACHI con i pugni serrati davanti le gambe.

Porto dietro la gamba destra e assumo la posizione ZENKUTSUDACHI sinistro gedan barai.

1. SHODAN:

Avanzo in NEKOASHIDACHI ed eseguo shuto- ukè destro, sul posto con la gamba davanti eseguo chudan maegeri destro. Sul posto trasformo in ZENKUTSUDACHI destro gyaku-sotoukè sinistro. Sul posto con la gamba sinistra eseguo chudan maegeri sinistro, richiamando la stessa indietro a 45° posizionandomi in SHIKODACHI eseguo uraken chudan destro. Sul posto trasformo in ZENKUTSUDACHI gyaku-tsuki sinistro. Richiamo la gamba davanti in NEKOASHIDACHI yoko-ukè chudan destro, sposto la gamba davanti e mettendomi di fianco con movimento yori-ashi trasformo in SOTOACHIJIDACHI tetsui destro.

(Gli stessi movimenti vanno ripetuti per la parte sinistra)

2. NIDAN:

Avanzo in ZENKUTSUDACHI ed eseguo gedan barai destro gyaku-tsuki sinistro. Torno indietro con la gamba destra in SHIKODACHI a 45° in gedan-ukè sinistro. Trasformo sul posto in ZENKUTSUDACHI sinistro gyaku-tsuki destro. Richiamare la gamba davanti in RENOJIDACHI uchi-otoshi sinistro. Avanzare con la gamba destra in ZENKUTSUDACHI oitsuki chudan destro.

(Gli stessi movimenti vanno ripetuti per la parte sinistra)

KIHON GERI:

Il candidato dovrà conoscere, avere ed eseguire (secondo le proprie possibilità) la padronanza delle tecniche di gamba sottoelencate. Le tecniche potranno essere eseguite a discrezione del candidato in sequenza o in esecuzione combinata sempre in avanzamento.

. MAEGERI

.MAWASHIGERI

.MAEGERIMAWASHI

.YOKOGERI

.USHIROGERI

.URAMAWASHIGERI

.USHIROMAWASHIGERI

KATA:

1. GAKKU ICHI

- 1 PINAN (HEIAN) a piacere del candidato con relativo bunkai
- 1 PINAN (HEIAN) richiesto dalla commissione (solo esecuzione)
- Kumitè libero al 25%
- Tecniche di autodifesa a piacere del candidato
- Nozioni generali dello stile praticato, terminologia giapponese delle posizioni di base dello stile praticato. Conoscenza del significato del nome dei katà previsti per il passaggio di Dan.
- BASSAI DAI o JUROKU

2° Dan

KIHON: (Partenza vedi 1° Dan)

1. **SHODAN:** (Vedi 1° Dan)

2. **NIDAN:** (Vedi 1° Dan)

3. **SANDAN:** Avanzo in NEKOASHIDACHI soto-ukè destro, avanzo in ZENKUTSUDACHI sinistro chudan shita-barai ukè. Torno con la gamba sinistra in SHIKODACHI a 45° indietro in tetsui chudan destro. Trasformo sul posto in ZENKUTSUDACHI destro nukitè sinistro.

(Gli stessi movimenti vanno ripetuti per la parte sinistra)

KHION GERI: (Vedi 1° Dan)

KATA: (vedi 1° Dan per i punti 1, 2, 3, 4, 5, 6,)

7. KOSOKUNDAI o BASSAI SHO

3° Dan

KIHON: (Partenza vedi 1° Dan)

1. **SHODAN** (vedi 1° Dan)

- **NIDAN** (vedi 1° Dan)
- **SANDAN** (vedi 2° Dan)
- **YODAN:** Avanzo in NEKOASHIDACHI hiji sasaè ukè destro, avanzo in ZENKUTSUDACHI kosa-ukè chudan, sul posto trasformato SHIKODACHI 45° kote ukè sinistro. Ritorno in ZENKUTSUDACHI hiji atè sinistro. Richiamo gamba davanti in NEKOASHIDACHI soto ukè sinistro. Avanzando maegeri chudan destro per assumere poi ZENKUTSUDACHI ren tsuki destro-sinistro.

(Gli stessi movimenti venno ripetuti per la parte sinistra)

—

KHION GERI: (vedi 1° Dan)

KATA: (vedi 1° Dan per i punti 1, 2, 3, 4, 5, 6,)

7. KOSOKUNSHO o SEIENCHIN

4° Dan

KIHON: (partenza vedi 1° Dan)

1. **SHODAN:** (vedi 1° Dan)

- **NIDAN:** (vedi 1° Dan)
- **SANDAN:** (vedi 2° Dan)
- **YODAN:** (vedi 3° Dan)
- **GODAN:** Avanzo in NEKOASHIDACHI soto ukè destro, gyaku tsuki sinistro, avanzo in ZENKUTSUDACHI sinistro hiji sasaè sinistro. Sul posto trasformato in SHIKODACHI 45° kosa ukè jodan. Trasformato (richiamando gamba dietro) in SOTOACHIJIDACHI tetsui sinistro. Avanzo in ZEKUTSUDACHI destro oitsuki.

(Gli stessi movimenti vanno ripetuti per la parte sinistra)

KIHON GERI: (vedi 1° Dan)

KATA: (vedi 1° Dan per i punti 1, 2, 3, 4, 5,)

- Tesina relativa alla storia del Karate e dello stile praticato. Terminologia giapponese delle posizioni di base dello stile praticato.

Terminologia giapponese delle tecniche di base (gambe e braccia).

Conoscenza del significato del nome dei kata previsti per il passaggio di Dan.

A discrezione della commissione potrà essere richiesto l'esecuzione di uno dei kata superiori previsti per i precedenti passaggi di Dan.

- NIPAPO o SEIPAI

5° Dan

KIHON:

Il candidato dovrà eseguire combinazioni personali con tecniche di attacco e difesa con applicazione pratica.

KIHON GERI: (vedi 1° dan)

KATA: (vedi 1° Dan per i punti 1,2,3,4,5)

6. Tesina relativa alla metodologia di insegnamento per i pre-agonisti, agonisti, amatori.

- Nozioni di pronto soccorso relativamente ai traumi e alle situazioni che si possono verificare in palestra.
- SUPARIMPEI o UNSHU

A discrezione della commissione potrà essere richiesto l'esecuzione di uno dei kata superiori previsti per i precedenti passaggi di Dan.