

## Kempo

Il kempo è una delle più moderne arti marziali giapponesi, derivata sia da antiche forme di lotta giapponesi, come il sumai e il kempo, che dalle arti moderne come il katate, il judo il ju jitsu e l'aikido.

Nato nel 1932 ad opera del Maestro M.Sawayama, è uno sport da combattimento completo, la cui espressione agonistica prevede l'utilizzo di protezioni tipiche giapponesi chiamate corazze protettive (Bogu).

Le tecniche utilizzate nel kempo sono particolarmente efficaci, poiché calci, pugni, proiezioni, lussazioni, leve articolari e combattimento corpo a corpo (sia in piedi che a terra) sono effettuati in modo estremamente reale ed effettivo. Inoltre grazie alla corazza tradizionale che protegge le parti vitali più importanti del corpo, permette di esprimere tutta la propria potenza senza creare danni permanenti all'avversario.

### Gradi

- Cintura bianca 6° kyu
- Cintura gialla 5° kyu
- Cintura arancione 4° kyu
- Cintura verde 3° kyu
- Cintura blu 2° kyu
- Cintura marrone 1° kyu
- Cintura nera 1° Dan
- Cintura nera 2° Dan
- Cintura nera 3° Dan
- Cintura nera 4° Dan
- Cintura nera 5° Dan

### Programma tecnico esami di grado

#### Cintura nera 1° Dan

Requisiti d'accesso:

- Almeno 120 ore di lezione svolte con grado precedente

Per il passaggio di grado il candidato dovrà mostrare la propria capacità di eseguire in ordine crescente di difficoltà, tecniche sia in piedi, che in ginocchio e a terra, sia a destra, che di sinistra, di:

- Pugni parate colpi a mano aperta gomitate
- Calci ginocchiate
- Spostamenti di gambe o di bacino
- Guardie alte medie e basse
- Posizioni fisse e transitorie
- Cadute in varie direzioni
- Proiezioni e squilibri
- Kata di elemento terra
- Immobilizzazioni e controllo, sia in piedi che alle gambe
- Strangolamenti con assoluto controllo
- Tecniche di combattimento sciolto
- Tecniche di combattimento a contatto pieno con l'utilizzo del Bogu (protezioni)

### Cintura nera 2° Dan

Requisiti d'accesso:

- Almeno 300 ore di lezione svolte con il grado precedente.

per l'acquisizione del grado è richiesto al candidato l'approfondimento di tutte le tecniche previste nel primo dan, l'apprendimento di nuove tecniche e lo studio delle forme dei kata di elemento acqua e fuoco.

### Cintura nera 3° Dan

Requisiti d'accesso:

- Almeno 400 ore di lezione svolte con il grado precedente.

Per l'acquisizione del grado è richiesto al candidato l'approfondimento di tutte le tecniche previste nel 1° dan, l'apprendimento di nuove tecniche e lo studio delle forme dei kata di elemento acqua e fuoco

### Cintura nera 4° Dan

Requisiti d'accesso:

- Almeno 500 ore di lezione svolte con il grado precedente.

Per l'acquisizione del grado, oltre allo studio delle forme avanzate con i kata di aria e etere, è richiesta l'esecuzione di 1 kata di propria di propria creazione.

### Cintura nera 5° Dan

Requisiti d'accesso:

- Almeno 600 ore di lezione svolte con il grado precedente.

per l'acquisizione del grado, oltre allo studio delle forme avanzate con i kata di aria e etere, è richiesta l'esecuzione di 1 kata di proprio creazione.

E' richiesta al candidato una breve tesina tecnica sui 5 elementi, sulla conoscenza della storia, dei principi delle teorie e sullo sviluppo dell'apprendimento del kempo. Inoltre, dovrà essere consegnata una relazione scritta sul proprio percorso formativo, su tutte le discipline praticate e sulla relazione che intercorre fra di esse nell'apprendimento del kempo.

### **Qualifiche e insegnamenti tecnici**

- **Allenatore**
- **Istruttore**
- **Maestro**