



SCUOLA KARATE WADO RYU

Programma d'esame

Cintura **MARRONE** (1° kyu)

TERMINOLOGIA

SENSEI = maestro

KARATE = mano vuota

DOJO = luogo dove si segue la Via

TAISO = ginnastica

MIGI = destra

JODAN = alto

GEDAN = basso

NOERE = prepararsi al saluto

AGE = in su

HAJIME = iniziare

MAWATTE = girarsi

KATA = combattimento reale con avversari immaginari

HIKITE = caricamento della mano

KIOSKE = ricomporsi

YOKO = laterale

KAMAE = guardia

ZANSHIN = vigilanza

TAI SABAKI = rotazione dell'anca

SENPAI = allievo più anziano

WADO RYU = scuola della Via dell'armonia

TATAMI = materassina

KIHON = fondamentali

HIDARI = sinistra

CHUDAN = medio

REI = saluto

YOI = pronti

MAAI = distanza

YAME = fermarsi

OSS = grazie , prego , ecc.

KUMITE = combattimento

OBI = cintura

KIME = determinazione psicofisica

OTOSHI = in giù

EMPI = gomito

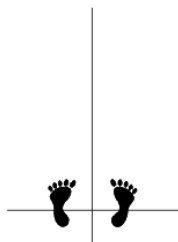
SOKUTO = parte est. Piede

NAGASHI = schivare

POSIZIONI (DACHI):

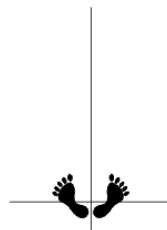
Shizentai

Posizione Naturale



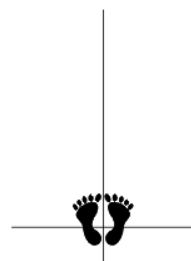
Musubi dachi

Posizione con talloni uniti



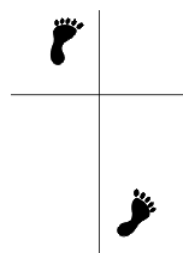
Heisoku dachi

Posizione piedi uniti



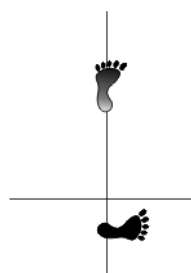
Zenkutsu dachi

Piedi su due binari;
gamba anteriore flessa e posteriore tesa.



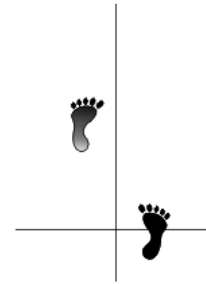
Hanmi Neko Ashi dachi

Posizione del gatto;
posizione laterale, gambe flesse ,
piede anteriore con il tallone alzato



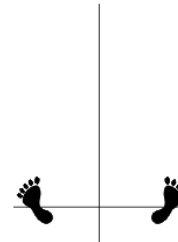
Shomen Neko Ashi dachi

Posizione del gatto;
posizione frontale, gambe flesse,
piede anteriore con il tallone alzato.



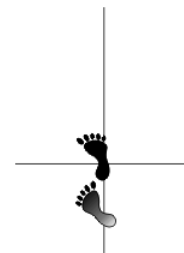
Shiko dachi

Posizione che può essere
frontale o laterale , gambe piegate.



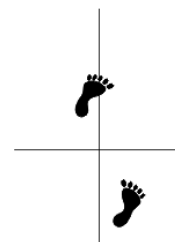
Kosa dachi

Gambe flesse,
tallone gamba posteriore alzato,



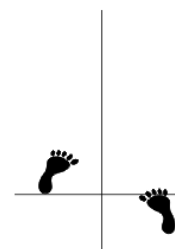
Tate Seishan dachi

Gambe flesse , posizione frontale .



Seishan dachi

Gambe flesse ,
piedi convergenti al centro



PARATE (UKE):

JODAN UKE = parata alta

SHUTO UKE = parata con il taglio della mano

UCI UKE = parata interna

KAGE UKE = parata agganciante

JUGI UKE = parata con le braccia incrociate

UDE UKE= arata con l'avambraccio

GEDAN BARAI = spazzata bassa

SOTO UKE = parata esterna

OTOSHI UKE = parata verso il basso

HAISHU UKE= parata con il dorso della mano

NAGASHI UKE = parata schivante

MOROTE UKE= parata rinforzata

ATTACCHI DI PUGNO (TSUKI):

JUNTSUKI = pugno uguale alla gamba avanzata

GYAKUTSUKI = pugno contrario alla gamba avanzata

HAITO= colpo con l'interno della mano

URAKEN = attacco con il dorso del pugno

JUNTSUKI NOTSUKOMI = pugno in affondo

NAGASHI TSUKI= pugno in uscita

TEISHO UCHI= attacco con il palmo della mano

AWASE TEISHO UCHI= attacco come awase tsuki ma con i palmi al posto dei pugni

KIZAMI = pugno improvviso

RENTSUKI = pugni alternati

TETSUI = attacco con mano a martello

YAMA TSUKI= attacco con i pugni a C

URA TSUKI= pugni rovesciato

AWASE TSUKI= pugni a U

HEIKO TSUKI= pugni paralleli

ATTACCHI CON LE GAMBE (GERI):

MAE GERI = calcio frontale

URAMAWASHI GERI = calcio circolare rovesciato

MAE ASHI GERI = calcio con la gamba anteriore

FUMICOMI = calcio battente diretto

URAMAWASHI GERI = calcio circolare rovesciato

NAMIGAESHI o NAMINOAGAESHI= calcio a onda

MAEGERI KEKOMI= calcio a sfondare

MAWASHI GERI = calcio semicircolare

USHIRO GERI = calcio all'indietro

YOKO GERI = calcio laterale

FUMICHIRI = calcio tagliente

MIKAZUKI GERI= calcio a mezzaluna

HIZA GERI=attacco con il ginocchio

MAEGERI KEAGE= calcio a frusta

SPOSTAMENTI:

TSURI ASHI = gambe a molla , il piede che segue scivola

TSURI KOMI = scambio di piede

Tecniche da eseguire in coppia :

- **IPPON KUMITE (4) -**
- **SANBON KUMITE TSUKI (6)**

E' indispensabile conoscere ed eseguire i seguenti esercizi :

PROPEDEUTICO KATA :

- Partenza guardia sinistra , avanti juntsuki , sul posto shutouke (hanmi nekoashi) sul posto (passando in shomen nekoashidachi) gyakutsuki , avanzando jodan uke rentsuki . (eseguito tre in avanti e tre indietro)

KIHON DI STILE :

- Meageri juntsuki , avanzando jodan uke gyakutsuki (eseguito tre in avanti e tre indietro)

PROPEDEUTICI KUMITE :

- In tsuri ashi , kizami gyakutsuki mawashigeri gamba anteriore (tre in avanti e tre indietro)

Il Candidato dovrà presentare una tesina , dove sviluppare i seguenti punti esponendoli durante l'esame :

- Il karaté con brevi cenni storici.
- Stile praticato e peculiarità , caratteristiche fondamentali.
- Considerazioni personali.

E' richiesta la conoscenza dei seguenti Katà :

- Kihon no kata –
- Pinan Nidan –
- Pinan Shodan –
- Pinan Sandan –
- Pinan Yondan –
- Pinan Godan –

- Al Candidato potrà essere richiesto il Bunkai di almeno un Katà

N.B. Per il giudizio finale sarà determinante il voto con cui l'allievo sarà presentato all'esame , che terrà conto di :

- COMPORTAMENTO DENTRO E FUORI DAL DOJO
- FREQUENZA E IMPEGNO ALLE LEZIONI
- CRESCITA INTERIORE CON RISPETTO VERSO GLI ALTRI , UMILTA' E SPIRITO DI GRUPPO.

Il presente programma ha lo scopo di indicare gli argomenti , da solo non rappresenta la conoscenza richiesta al candidato.

Direttore Tecnico
M° Paolo Fernando Turrà