

W.T.K.A. ITALIA KARATE

WWW.WTKAKARATEITALIA.IT



PROGRAMMI TECNICI

VADEMECUM

a cura della Presidenza Nazionale

WTKA Italia Karate

Programmi Shotokan

**PROGRAMMA D'ESAME SHOTOKAN RYU
DA 1 ° KYU (MARRONE) A 1 ° DAN (NERA)**

KIHON

- 1 - Sanbontsuki ‡
- 2 - Age Uke - Gyaku Tsuki - Age Empi Uchi fl
- 3 - Mae Geri - Reen Tsuki ‡
- 4 - Gedan Barai - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki fl
- 5 - Yoko Geri - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki ‡
- 6 - Soto Uke - Yoko Empi Uchi - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki fl
- 7 - Mawashi Geri - Gyaku Tsuki - Kizami Tsuki ‡
- 8 - Uchi Uke - Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki fl
- 9 - Ushiro Geri - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki ‡
- 10 - Shuto Uke - Kizami Mae Geri - Nukite fl
- Mae Geri - Mawashi Geri - Yoko Geri Kekomi - Uramawashi Geri ‡ MW fl

KATA

- Un Kata scelto dal candidato tra:
 - Bassai Dai - Jion
- Un Kata scelto dalla commissione tra:
 - 5 Eian - Tekki Shodan

KUMITE

- Kihon Ippon Kumite (Jodan - Chudan - Mae geri - Mawashi geri - Yoko geri)
- Jiyu Kumite

N.B.: Il programma d'esame va eseguito a destra e a sinistra.

LEGENDA:

- ‡ Avanzando
- fl Arretrando
- MW Mawatte

**PROGRAMMA D'ESAME
PER PASSAGGIO DA 1 ° DAN A 2° DAN**

KIHON

- 1 - Kizami Tsuki - Oi Tsuki - Gyaku Tsuki ‡
- 2 - Age Uke - Gedan Barai - Uraken Uchi (S. B.) Gyaku Tsuki fl
- 3 - Mae Geri - Gyaku Tsuki - Kizami Mawashi Geri - Uraken Uchi ‡
- 4 - Gedan Barai - Gyaku Tsuki - (S.P) Uchi Uke - Kizami Tsuki
- Gyaku Tsuki fl
- 5 - Mae Geri - Mawashi Geri (S.G.) Uraken Uchi - Gyaku Tsuki ‡
- 6 - Soto Uke - Yoko Empi - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki - Kizami
Yoko Geri Kekomi - Uraken Uki fl
- 7 - Mae Ashi Uramawashi Geri - Gyaku Tsuki - Ushiro Geri
- Uraken Uchi ‡
- 8 - Shuto Uke - Kizami Mae Geri - Nukite (fl) Z. D. Shuto Uchi fl
- Shiho Gyaku Tsuki
- Shiho Geri (H. D. Mae geri - Yoko geri - Ushiro geri - Mawashi geri)

KATA

- Un Kata scelto dal candidato tra:
- Kanku Dai - Bassai Sho - Enpi - Tekki Nidan
- Un Kata scelto dalla Commissione tra quelli previsti per 1 ° Dan

KUMITE

- Jiyu Ippon Kumite (Jodan - Chudan - Mae geri - Mawashi geri - Yoko
geri Kekomi - Ushiro geri)
- Jiyu Kumite

N.B.: Il programma d'esame va eseguito a destra e a sinistra.

LEGENDA:

‡ Avanzando

fl Arretrando

S.B. Stesso braccio

S.P Stessa posizione

S.G. Stessa Gamba

Z. K. Zenkutsu Dachi

H. D. Heisoku Dachi

**PROGRAMMA D'ESAME
PER PASSAGGIO DA 2° DAN A 3° DAN**

KIHON

- 1 - Kizami Tsuki (Yori Ashi) - Gyaku Tsuki (Tsugi Ashi)
- Uraken Uchi ‡
- 2 - Age Uke - Sotto Uke (S. B.) - Gyaku Tsuki fl
- 3 - Oi Tsuki - Gyaku Tsuki - Kizami Tsuki (Yori Ashi) ‡
- 4 - Soto Uke - Gedan Barai - Uraken Uchi (S. B.) - Gyaku Tsuki fl
- 5 - Kizami Tsuki - Mae Geri - Reen Tsuki ‡
- 6 - Gedan Barai - Uchi Uke - Kizami Tsuki (S.B.) - Gyaku Tsuki fl
- 7 - Kizami Mae Geri - Mawashi Geri - Gyaku Tsuki - Mae Ashi
Uramawashi Geri ‡
- 8 - Shuto Uke - Kizami Mae Geri - Nukite - Shuto Uchi - Haito Uchi
(Ar. Zk) fl
- 9 - Kizami Mawashi Geri - Ushiro Mawashi Geri - Gyaku Tsuki ‡
- 10 - Mae Geri - Ushiro Geri - Gyaku Tsuki - Mae Ashi Mawashi
Geri -Uraken Uchi fl
- Shiho Tateshuto Uke - Gyaku Tsuki
- Shiho Geri (Z.K. Mae geri - Yoko geri - Ushiro geri - Mawashi
Geri)

KATA

- Un Kata scelto dal candidato tra:
- Kanku Sho - Hangetsu - Chinte - Tekki Sandan
- Un Kata scelto dalla Commissione tra quelli previsti per 2° Dan

KUMITE

- Jiyu Ippon Kumite (Jodan - Chudan - Mae geri - Yoko geri - Ushiro geri)
(Le tecniche di difesa possono essere personalizzate)
- Jiyu Kumite

N.B.: Il programma d'esame va eseguito a destra e a sinistra.

LEGENDA:

‡ Avanzando

fl Arretrando

S.B. Stesso braccio

Z.A.R. Arretrando

K. Zenkutsu Dachi

M.W Mawatte

PROGRAMMA D'ESAME PER PASSAGGIO DA 3° DAN A 4° DAN

KIHON

- 1 - Gyaku Tsuki - (Tsugi Ashi) - Kizami Tsuki (Yori Ashi) - Oikomi Tsuki
- 2 - Age Uke - Gedan Barai - Uchi Uke - Kizami Tsuki (S.B.) - Gyaku Tsuki
- 3 - Kizami Tsuki - Mae Geri - Reen Tsuki - Kizami Mawashi Geri - Uraken Uchi
- 4 - Gedan Barai - Uchi Uke - Soto Uke - Uraken Uchi (S.B.) - Gyaku Tsuki
- 5 - Uraken Uchi (Yori Ashi) - Mae Ashi Uramawashi Geri - Gyaku Tsuki - Ushiro Geri
- 6 - Shuto Uke - Nukite - Gedan Barai (A.R. K.D.) Gyaku Haito Uchi - Shuto Uchi (Z.K.)
- 7 - Mae Geri - Mawashi Geri (S.G.) - Gyaku Tsuki - Yoko Geri Kekomi - Kentsui Uchi
- 8 - Mawashi Geri - Uramawashi Geri (C.G.) - Ushiromawashi Geri - Gyaku Tsuki
- Shiho Tsuki
- Shiho Uke
- Goho Geri (FD. Mae geri - Yoko geri - Mawashi geri - Ushiro geri - Uramawashi geri)

KATA

- Un Kata scelto dal candidato tra:
- Jitte - Gankaku - Niju Shiho - Sochin - Jiin
- Un Kata scelto dalla Commissione tra quelli previsti per 3° Dan

KUMITE

- Jiyu Kumite (Con spiegazioni tecnico-tattiche)
 - Tokui Waza (Attacco - Difesa - Proiezione)
- N.B.: Il programma va eseguito a destra e a sinistra.

LEGENDA:

- ‡ Avanzando S.B. Stesso braccio A.R. Arretrando
- fl Arretrando S.G. Stessa gamba ICD. Kiba Dachi
- M.W Mawatte Z.K. Zenkutzu Dachi
- C.G. Cambiando Gamba ED. Fudo Dachi

**PROGRAMMA D'ESAME
PER PASSAGGIO DA 4° DAN A 5° DAN**

KIHON

- 1 - Una combinazione di almeno 6 tecniche (Tsuki e Uchi)
- 2 - Una combinazione di almeno 6 tecniche (Uke)
- 3 - Una combinazione di almeno 6 tecniche (Geri)
- 4 - Una combinazione di almeno 12 tecniche (Tsuki - Uchi - Uke - Geri)

KATA

- Un Kata scelto dal candidato tra:
 - Meikyo
 - Unsu
 - Gojushiho Sho
 - Gojushiho Dai
 - Wankan
- Un Kata scelto dalla Commissione tra quelli previsti per 4° Dan

KUMITE

- Jiyu Kumite (Con spiegazioni tecnico-tattiche)

WTKA Italia Karate

Programmi Shotokai

Esame per passaggio di grado

Da 6° kyu a 5° kyu

Cintura gialla

Tempo minimo di permanenza 6°kyu mesi 3

Kata:

Taikyoku Shodan Heian Shodan

kihon:

in avanzamento

- | | | |
|--------------------|----|---------------|
| 1) Gedan-Barai | in | Zenkutsu |
| 2) Oi-tsuki Chudan | " | " |
| 3) Soto-Uke | " | " |
| 4) Uchi-Uke | " | " |
| 5)Jodan Age-Uke | | |
| 6)Gyaku-Tsuki | | |
| 7)Mae-Geri Chudan | | |
| 8)Shuto-Uke | in | Kokutsu Dachi |

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1)Gedan -Barai Gyaku-Tsuki Chudan in Zenkutsu | | | |
| 2)Oi-Tsuki | " | " | " |
| 3)Soto-Uke | " | " | " |
| 4)Uchi-Uke | " | " | " |
| 5)Jodan Age-Uke | " | " | " |
| 6)Mae-Geri | " | " | " |

kumite:

Yakusoku Ippon Kumite (doppia distanza)

Tori in Zenkutsu dachi / Uke in Hachiji Dachi

Attacco dichiarato Gedan - Chudan - Jodan - Oi - Tsuki



Esame per passaggio di grado

Da 5° kyu a 4° kyu

Cintura arancione

Tempo minimo permanenza 5° kyu 4 mesi

Kata:

Heian Nidan

kihon:

in avanzamento

1)Gedan -Barai Gyaku-Tsuki Chudan in Zenkutsu

2)Oi-Tsuki " " "

3)Soto- Uke " " "

4)Uchi-Uke " " "

5)Jodan Age-Uke " " "

6Shoto-Uke (kokutsu) Gyaku-Tsuki Chudan in Zenkutsu

7)Mae-Geri Gyaku-Tsuki Chudan in Zenkutsu

8)Mawashi-Geri (tecnica unica)

9)Joko-Geri Uraken-Uchi

10)Mae-Geri Oi-Tsuki Gyaku-Tsuki Chudan in Zenkutsu

kumite:

Yakusoku Ippon Kumite (distanza libera da consentire contrattacco senza contatto)

Tori in Zenkutsu Dachi / Uke in Hachiji Dachi

Attacco dichiarato :

Jodan e Chudan Oi-Tsuki contrattacco dopo difesa **Gyaku-Tsuki**

Esame per passaggio di grado

Da 4° kyu a 3 kyu

Cintura verde

Tempo minimo permanenza 4° kyu 6 mesi

Kata:

Heian Sandan

kihon:

Yori-Ashi (entrare)

1)Yori- Ashi Mae /Te (Chizami Tsuki)	in Zenkutsu
2)Yori-Ashi Gedan Barai Gyaku - Tsuki	"
3)Yori -Ashi Jodan Age - Uke Gyaku - Tsuki	"
4)Yori - Ashi Mae / Te Mae Geri	"
5)Jodan Uke / Gedan Barai / Gyaku - Tsuki (avanzando)	"
6) Soto - Uke / Uchi - Uke /Gyaku - Tsuki	"
7)Shoto -Uke (Kokutsu Dachi) /Gyaku Tsuki	"

Kerikata :

(avanzando in Zenkutsu)

1)Mae - Geri / Mawashi - Geri	Chudan
2)Mae - Geri / Yoko - Geri	"
3)Mawashi - Geri / Yoko Geri	"

kumite:

Yakusoku Ippon Kumite (distanza libera)

Tori in Zenkutsu Dachi / Uke in Hachiji Dachi

Attacco dichiarato :

Jodan e Chudan Oi-Tsuki Chudan Mae - Geri contrattacco dopo difesa **Gyaku-Tsuki**

Yakusoku Ippon Kumite distanza libera

Tori e Uke in Zenkutsu attacco **Oi -Tsuki**

difesa **Tai Sabaki**



Esame per passaggio di grado
Da 3° kyu a 2° kyu
Cintura blu
Tempo minimo permanenza 3° kyu 10 mesi

Kata:

Heian Yodan Heian Godan

Kihon :

- 1) **combinazioni** : varie riferite ai Kata noti
- 2) **due combinazioni libere di 4 tecniche** / solo di braccia
- 3) **una combinazione libera 5 tecniche** / braccia e gambe

Kerikata:

- 1) **tre combinazioni libere di 3 tecniche** (avanzando Zenktsu / Kiba Dachi)
- 2) **Ushiro -Geri** avanzando DX / SX

Kumite:

velocità moderata

2 tecniche di proiezione Nage Waza/libere

Midare 50 attacchi Oi Tsuki Jodan /Tori Zenkutsu Uke Hachiji - Dachi a ruoli alterni



Esame per passaggio di grado
Da 2°kyu a 1° kyu
Cintura marrone
Tempo minimo di permanenza 2° Kyu 12 mesi

Kata:

Bassai Dai - Tekki Shodan

Kihon:

- 1) due combinazioni libere in Yori - Ashi di parata e contrattacco
- 2) due combinazioni riferite ai Kata conosciuti (a richiesta Commissione)
- 3) due combinazioni libere di 4 tecniche braccia gambe DX-- SX

Kerikata:

- 1) tre combinazioni libere di 4 tecniche Jodan e Chudan
- 2) tecniche singole (a richiesta Commissione)

Kumite:

5 tecniche di proiezione Nage Waza /libere
Midare 10 attacchi Oi Tzuki Jodan Tori e Uke in Zenkutsu (yori -ashi)

Esame per passaggio di grado
Da 1° kyu a 1° Dan
Tempo minimo permanenza 1° kyu mesi 15

Tecnica di espressione
Nyuwamubyoshi
(movimento morbido tranquillo e uniforme)

Kata:
Kanku Dai

Kihon:
combinazioni di 4 tecniche 3 sequenze libere /mano e gamba - avanzando

Kerikata:
combinazioni di 4 tecniche 3 sequenze libere con 12 calci differenziati DX - SX (livello altezza libero)

Kumite:

5 tecniche di proiezione (nage waza) libere su attacco jodan Oi -Tsuki e Chudan Mae-Geri
Midare attacco di Oi-Tsuki Jodan (minimo 10 attacchi) applicazione Nage Wasa (possibili più prove)

Esame per passaggio di grado
Da 1° Dan a 2° Dan
Tempo minimo permanenza 1° Dan 30 mesi

Tecnica di espressione

Nyuwamubyoshi
Movimento morbido tranquillo e uniforme

Kata :

Tekki Nidan - Jitte - Hangetsu

Uno libero uno scelto dalla commissione

Kihon:

tecniche e combinazioni varie riferite ai **Kata conosciuti** (a richiesta Commissione)

Kerikata:

combinazioni **DX -SX da fermo e in avanzamento** (a richiesta Commissione)

Kumite:

Aiuchi a richiesta Commissione

10 tecniche di proiezione Nage Waza libere su attacco Oi - Tsuki e Mae Geri

Midare 2 attaccanti Oi -Tsuki Jodan applicando Nage Waza (possibili più prove)

Esame per passaggio di grado

Da 2° a 3° Dan

Tempo minimo permanenza 2° Dan mesi 36

Tecnica di espressione

Nyuwamubyoshi

(movimento morbido tranquillo e uniforme)

Kata:

Empi - Tekki Sandan - Jion

Uno libero uno scelto dalla Commissione

Kihon:

combinazioni tecniche a richiesta Commissione

Kerikata:

combinazioni tecniche a richiesta Commissione

Kumite:

10 tecniche libere Nage Waza

Midare 3 attaccanti Oi -Tsuki Jodan libero contrattacco (Geri / Tsuki / Nage Waza)

Possibilità più prove



Esame per passaggio di grado

Da 3° a 4° Dan

Tempo minimo permanenza 3° Dan 48 mesi

Tecnica di espressione

Nyuwamubyoshi

(movimento morbido tranquillo e uniforme)

Kata:

Gankaku un Kata libero

Kumite:

Midare con 4 attaccanti (Giodan Oi -Tsuki e Chudan Mae Geri) **applicazione tecniche di difesa e attacco libere** (possibilità di più prove)

Presentazione argomento a libera scelta dell'esaminato riferito a Kata/ Kihon / Kumite (interpretazioni personali)

5° Dan

Massimo grado della "**Scuola Shotokai** "
Si consegue per riconoscimento Federale

Kata Scuola Shotokai

1)-Taikyoku	Shodan	2)-Heian	Shodan	3)-Heian	Nidan
4)-Heian	Sandan	5)-Heian	Yodan	6)-Heian	Godan
7)-Tekki	Shodan	8)-Tekki	Nidan	9)-Tekki	Sandan
10)-Bassai Dai		11)-Kanku Dai		12)-Jitte	
13)-Hangetsu		14)-Empi		15)-Jion	
16)-Gankaku					

WTKA Italia Karate

Programmi Shorin Ryu



PROGRAMMA TECNICO SHORIN-RYU

Nozioni di pronuncia giapponese

CHA, CHI, CHU, CHE, CHO	PRONUNCIA ITALIANA	CIA, CI, CIU, CE, CIO
GI,GE		GHI, GHE
HA, HI, HU, HE, HO		LA H è ASPIRATA
KA, KI, KU, KE, KO		CA, CHI, CU, CHE, CO
KYA, KYU, KYE, KYO		CHIA, CHIU, CHIE, CHIO
JA, JU, JE, JO		GIA, GI, GIU, GE, GIO
SHA, SHI, SHU, SHE, SHO		SCIA, SCI, SCIU, SCE, SCIO
WA, WI, WU, WE, WO		UA, UI, VUU, UE, UO
TSA, TSI, TSU, TSE, TSO		ZA, ZI, ZI, ZU, ZE, ZO

Nel comporre le parole i dittonghi **ha, hi, hu, he, ho, ka, ke**, cambiano sia la loro scrittura che la loro pronuncia, trasformandosi in : **ba, bi, bu, be, bo, ga e ge** si pronuncia **ghe**.

***Kata**

1) FUKYUGATA	SHODAN	11) ANANKU
2) FUKYUGATA	NIDAN	12) WANKAN
3) PINAN	SHODAN	13) ROHAI
4) PINAN	NIDAN	14) WANSHU
5) PINAN	SANDAN	15) PASSAI
6) PINAN	YONDAN	16) GOJUSHIHO
7) PINAN	GODAN	17) CHINTO
8) NAIHANCI	SHODAN	18) KUSANKU
9) NAIHANCI	NIDAN	19) 5 ANIMALI
10) NAIHANCI	SANDAN	

*** nota: i kata devono essere studiati sia nell'Enbusen opposto che in maniera liberata dall'Enbusen.**



YAKUSOKU KUMITE

N°7 Allenamenti in coppia codificati in **Yakusoku Kumite I, II, III, IV, V, VI, VII**

Importante

In attesa di poter avere una documentazione tecnica illustrata, per le tecniche di base e kata si farà riferimento al testo del Maestro Shoshin Nagamine titolo originale **The Essence of OKINAWAN KARATE-DO (Shorin-ryu)**.

TECNICHE DI BASE

Le tecniche di base e i movimenti che ne scaturiscono si dividono in cinque categorie: **KAMAEKATA** (posizioni iniziali), **TACHIKATA** (posizionamento dei piedi), **SEMEKATA** (tecniche di attacco), **UKEKATA** (tecniche di blocco o difesa), **KERIKATA** (tecniche di calcio).

KAMAEKATA : pag. 57-60

- 1) **SOTO-HACHIJI** o **SHISENTAI-DACHI** (Fig. 1,2,3)
- 2) **CHOKURITSU-FUDO-DACHI** (Fig. 4,5)
- 3) **HEISOKU-DACHI** (Fig. 6,7)

TACHIKATA : pag. 61- 68

- 1) **SHISENTAI-DACHI** : Soto-hachiji o Shizentai-dachi (Fig. 1,2,3)
- 2) **JUN SHIZETAI-DACHI**: Chokuritsu-fudo-dachi, Heisoku-dachi, Nekoashi-dachi (4,5,6)
- 3) **JIKOTAI-DACHI** (Fig. 7,8)
- 4) **NAIHANCHI-DACHI** (Fig. 9)
- 5) **ZENKUTSU-DACHI** (Fig. 10)
- 6) **NANAME ZENKUTSU-DACHI** (Fig. 11)
- 7) **KOKUTSU-DACHI** (Fig. 12)
- 8) **KOSA-DACHI** (Fig. 13)
- 9) **IPPON-ASHI-DACHI** (Fig. 14)
- 10) **IAIGOSHI-DACHI** (Fig. 15)

SEMEKATA : pag. 69-79

SEIKEN WAZA:

- 1) **JODAN-ZUKI** (Pugno alto Fig. 6)
- 2) **CHUDAN-ZUKI** (Pugno medio Fig. 7)



- 3) **GEDAN-ZUKI** (Pugno basso Fig. 8,9)
- 4) **SHIKAKU-ZUKI** (Pugno quadrato Fig. 10,11, errore di trascrizione sul testo Nagamine)
- 5) **TOMOE-ZUKI** (Pugno circolare e parata Fig. 12,13)
- 6) **SAYU-ZUKI** (Doppio pugno laterale Fig. 14)
- 7) **KAKUSHI-ZUKI** (Pugno nascosto Fig. 15 a, b)
- 8) **OI-ZUKI** (Pugno improvviso Fig. 16)
- 9) **WARAI-UKE-ZUKI** (Pugno e blocco Fig. 17)
- 10) **MOROTE-ZUKI** (Pugno supportato Fig. 18)

YUBI WAZA:

- 1) **NUKITE-ZUKI** (Colpo con la punta delle dita a mano aperta Fig. 19,20)
- 2) **MOROTE-NUKI-ZUKI** (Nukite con entrambe le mani Fig. 21)
- 3) **SHI-ZUKI** (Colpo con le dita a becco Fig. 22, 23)

UCHI WAZA :

- 1) **URAKEN-UCHI** (Colpo con il dorso del pugno Fig. 24-26)
- 2) **KENTSUI-UCHI** (Colpo a martello Fig. 27-29)
- 3) **SHUTO-UCHI** (colpo con la mano di taglio Fig. 30)
- 4) **KYOBU SHUTO-UCHI** (Colpo laterale di taglio al collo Fig. 31)
- 5) **KYOBU MOROTE SHUTO-UCHI** (Doppio colpo al torace Fig. 32)
- 6) **KYOBU-SOETE SHUTO-UCHI** (Colpo di taglio al torace rafforzato Fig. 33)
- 7) **HAITO-UCHI** (Colpo di taglio girato Fig. 35)

ATE WAZA :

HIJI-ATE (Tecnica di gomito Fig. 36)

- 1) **TATE HIJI-ATE** (Tecnica di gomito verso l'alto Fig. 37)
- 2) **YOKO HIJI-ATE** (Tecnica di gomito frontale Fig. 38)
- 3) **USHIRO HIJI-ATE** (Tecnica di gomito all'indietro Fig. 39)
- 4) **SASAE HIJI-ATE** (Tecnica di gomito supportata Fig. 40)

HIZA-ATE (Tecnica di ginocchio Fig. 41,42)

SHOTEI-ATE (Tecnica con il palmo della mano Fig. 43)

- 1) **JODAN SHOTEI-ATE** (Tecnica di palmo verso l'alto Fig. 44)
- 2) **CHUDAN SHOTEI-ATE** (Tecnica di palmo in posizione media Fig. 45)
- 3) **GEDAN SHOTEI-ATE** (Tecnica di palmo verso il basso Fig. 46,47)
- 4) **TOMOE SHOTEI-ATE** (Tecnica di palmo circolare Fig. 48)

UKEKATA :

SEIKEN-UDE-UKE (Tecnica di blocco con l'avambraccio Fig. 1)

- 1) **JODAN UKE** (Tecnica di blocco verso l'alto Fig. 2 a, b)
- 2) **CHUDAN SOTO-UKE** (Tecnica di blocco media verso l'esterno Fig. 3 a, b)
- 3) **CHUDAN YOKO-UKE** (Tecnica di blocco media laterale Fig. 4)
- 4) **CHUDAN UCHI-UKE** (Tecnica di blocco media verso l'interno Fig. 5)
- 5) **GEDAN UKE** (Tecnica di blocco verso il basso Fig. 6)



- 6) **GEDAN YOKO-BARAI-UKE** (Tecnica di blocco verso il basso laterale Fig. 7)
- 7) **SASAE-UKE** (Tecnica di blocco supportata Fig. 8)
- 8) **SAYU-BARAI-UKE** (Tecnica di blocco doppia verso il basso Fig. 9)
- 9) **JODAN WARAI-UKE** (Tecnica di blocco doppia verso l'alto Fig. 10)
- 10) **CHUDAN WARAI-UKE** (Tecnica di blocco doppia media Fig. 11, 12)
- 11) **JODAN KOSA-UKE** (Tecnica di blocco doppia incrociata verso l'alto Fig. 13,)
- 12) **GEDAN KOSA-UKE** (Tecnica di blocco incrociata verso il basso Fig. 14)
- 13) **MOROTE SOE-UKE** (Tecnica di blocco media con supporto Fig. 15)
- 14) **CHUDAN SOTO-MAWASHI-UKE** (Tecnica di blocco laterale Fig. 16)
- 15) **MOROTE –BARAI-UKE** (Tecnica di blocco bassa con aiuto verso l'alto Fig. 17, 18)
- 16) **HAZUSHI-UKE** (Tecnica di liberazione da bloccaggio Fig. 19, 20)
- 17) **OTOSHI-UKE** (Tecnica di parata verso il basso e blocco Fig. 21)

SHUTO E HAITO-UKE (Tecnica di blocco con la mano aperta e rovescia)

- 1) **CHUDAN SOTO-SHUTO-UKE** (Blocco medio con mano aperta Fig. 22 a, b, c)
- 2) **JODAN UCHI-SHUTO-UKE** (Blocco verso l'alto con mano aperta Fig. 23 a,b, 24)
- 3) **CHUDAN YOKO-SHUTO-UKE** (Blocco medio con mano aperta laterale Fig. 25)
- 4) **GEDAN SHUTO-UKE** (Blocco verso il basso a mano aperta Fig. 26 a, b)
- 5) **GEDAN SHUTO YOKO-BARAI-UKE** (Blocco verso il basso lateralmente Fig. 27)
- 6) **CHUDAN HASAMI-UKE** (Blocco medio con le mani incrociate Fig. 28)
- 7) **MAKITE-UKE** (Blocco con movimento a spirale a mano aperta Fig. 29 a-d)
- 8) **MAGETORI-BARAI-UKE** (Blocco verso l'alto con entrambe le mani Fig. 30 a, b)
- 9) **TORITE-UKE** (Blocco con aggancio Fig. 31)
- 10) **SAGURITE-UKE** (Blocco con una delle mani che sonda Fig. 32)
- 11) **GEDAN HAITO-YOKO-UKE** (Blocco in basso con mano rovesciata Fig. 33)

SHOTEI-UKE (Blocco con il palmo della mano)

- 1) **CHUDAN SHOTEI-UKE** (Blocco in posizione media con il palmo Fig. 34,35)
- 2) **GEDAN SHOTEI-UKE** (Blocco verso il basso con il palmo Fig. 36, 37)

HIJII-UKE (Blocco con il gomito)

HANGETSU-BARAI-UKE (Blocco con movimento circolare con il piede Fig. 39 a-c)

KERIKATA (Tecniche di calcio)

- 1) **KYOBU-GERI** (Tecnica di calcio al torace Fig. 1, 2)
- 2) **FUKUBU-GERI** (Tecnica di calcio all'addome Fig. 3, 4)
- 3) **KINTEKI-GERI** (Tecnica di calcio ai testicoli Fig. 5, 6)
- 4) **SOKUTO-GERI** (Tecnica di calcio con l'esterno del piede Fig. 7, 8)
- 5) **NIDAN-GERI** (Tecnica di calcio doppio saltato Fig. 9 a-c)

POSIZIONI DI GUARDIA INTERMEDIE pag. 99-102



- 1) **SURIKAN NO KAMAE** (Posizione di guardia detta dell'ubriaco Fig. 1)
- 2) **RYU-NOSHIT NO KAMAE** (Posizione di guardia del drago Fig. 2)
- 3) **SAGURITE NO KAMAE** (Posizione di guardia con la mano anter. che sonda Fig. 3)
- 4) **HOTOKE-GAMAE** (Posizione di guardia mano del Buddha Fig. 4)
- 5) **TESHIN NO KAMAE** (Posizione di guardia con cambio di direzione Fig. 5)
- 6) **URA-GAMAE** (Posizione di guardia che inganna l'attaccante Fig. 6)

KOBUJUTZU pag. 266-270

BO-JUTZU
NUNCHAKU
TUIFA
SAIJUTSU

#####

PROGRAMMA DI ESAMI PER PASSAGGIO DI GRADO

VIII KYU
CINTURA BIANCA
Tempo minimo di permanenza 3 mesi

#####

VII KYU
CINTURA BIANCA

KATA: Fukyugata shodan o Naihanchi shodan

Tecniche e combinazioni : Tutte quelle incluse nei kata richiesti

Storia : Breve ricerca storica
Tempo minimo di permanenza nel VII 6 mesi

#####

VI KYU
CINTURA GIALLA

KATA: Fukyugata nidan o Pinan shodan, Naihanchi Shodan



Tecniche e

Combinazioni : Bunkai di tutte le tecniche incluse nei kata richiesti

Storia :

Breve ricerca storica

Tempo di permanenza minimo nel VII 6 mesi

#####

V KYU

CINTURA ARANCIO

****KATA :**

Pinan Shodan, Nidan, Naihanchi Shodan

Tecniche e

Combinazioni : Bunkai di tutte le tecniche incluse nei kata richiesti

Storia :

Breve ricerca su una tecnica preferita

Tempo minimo di permanenza nel VI 6 mesi

#####

IV KYU

CINTURA VERDE

****KATA :**

Pinan nidan, Sandan, Naihanchi Shodan

Tecniche e

Combinazioni : Bunkai di tutte le tecniche incluse nei kata richiesti

Storia :

Breve ricerca su una tecnica preferita

Tempo minimo di permanenza nel V 9 mesi

#####

III KYU

CINTURA BLU

****KATA :**

Pinan Sandan, Yondan, Naihanchi Shodan

Tecniche e

Combinazioni : Bunkai di tutte le tecniche incluse nei kata richiesti



Storia : Breve ricerca su una tecnica preferita
Tempo minimo di permanenza nel IV 9 mesi

#####

II KYU
CINTURA MARRONE

****KATA :** Pinan Yondan, Pinan Godan, Naihanchi Shodan

Tecniche e
Combinazioni : Bunkai di tutte le tecniche incluse nei kata richiesti,
Yakusoku kumite I, II, III, tecniche base del **Bo**

Storia : Breve ricerca su una tecnica preferita
Tempo minimo di permanenza nel III 12 mesi

#####

I KYU
CINTURA MARRONE

****KATA:** Pinan Godan, Naihanchi Nidan

Tecniche e
Combinazioni : Bunkai di tutte le tecniche incluse nei kata richiesti, Yakusoku
kumite I-VII, tecniche base del **Bo**

Storia : Esposizione di sen, sen no sen, sen no go sen
Tempo minimo di permanenza nel II 24 mesi

#####

**** nota: i kata devono essere studiati sia nell'Enbusen opposto che in
maniera liberata dall'Embuseen, per gli esami ne è sufficiente uno con
esclusione dei tre Naihanchi.**



PROGRAMMA D'ESAME DI GRADUAZIONE
CINTURE NERE

SHORIN-RYU

I DAN

Tempo di permanenza richiesto nel I kyu	Tempo minimo nel I kyu due anni
**Kata	Fukyugata I, II , Pinan Sho-Ni-San-Yon-Godan Naihanchi Shodan, Nidan
Tecniche (Waza)	Tutte le tecniche inserite nei kata richiesti
Combinazioni (Renraku waza)	Tutte le combinazioni tecniche inserite nei kata richiesti, il loro Bunkai e la pratica del kumite libero
Yakusoku kumite	Dal I al VII
Kobudo	Tecniche propedeutiche BO
Storia	Ricerca storica scritta sul karate di Okinawa

II DAN

Tempo di permanenza richiesto nel I DAN	Tempo minimo nel I dan tre anni
**kata	I kata della graduazione precedente Naihanchi Nidan, Wankan
Tecniche (Waza)	Tutte le tecniche inserite nei kata richiesti
Combinazioni (Renraku waza)	Tutte le combinazioni tecniche inserite nei kata richiesti, il loro Bunkai e la pratica del Kumite libero
Yakusoku kumite	Dal I al VII
Kobudo	Tecnica propedeutica del Bo e del Nunchaku
Studio di una tecnica	Ricerca scritta di una tecnica a piacere



III DAN

Tempo di permanenza richiesto nel II DAN	Tempo minimo nel II dan tre anni
**Kata	I kata della graduazione precedente Naihanchi Sandan, Rohai
Tecniche (Waza)	Tutte le tecniche inserite nei kata richiesti
Combinazioni (Renraku waza)	Tutte le combinazioni tecniche inserite nei kata richiesti, il loro Bunkai e la pratica del Kumite libero
Yakusoku kumite	Dal I al VII
Kobudo	Tecnica avanzata del Hanbo, Nunchaku e propedeutico dei Sai
Studio di una tecnica	Ricerca scritta di una tecnica a piacere

IV DAN

Tempo di permanenza richiesto nel III DAN	Tempo minimo III dan tre anni
**Kata	I kata della graduazione precedente Wanshu, Passai, Gojushiho
Tecniche (Waza)	Tutte le tecniche inserite nei kata richiesti
Combinazioni (Renraku waza)	Tutte le combinazioni tecniche inserite nei kata richiesti, il loro Bunkai e la pratica del Kumite libero
Yakusoku kumite	Dal I al VII
Kobudo	Tecnica avanzata del Bo, Hanbo, Nunchaku e Tuifa (Tonfa)
Studio di una tecnica	Ricerca scritta di una tecnica a piacere

V DAN

Tempo di permanenza richiesto nel IV DAN	Tempo minimo nel IV dan quattro anni
**Kata	I kata della graduazione precedente Gojushiho, Cinto, Kusanku, I cinque animali
Tecniche (Waza)	Tutte le tecniche inserite nei kata richiesti
Combinazioni (Renraku waza)	Tutte le combinazioni tecniche inserite nei kata richiesti, il loro Bunkai e la pratica del Kumite libero
Yakusoku kumite	Dal I al VII
Kobudo	Tecnica avanzata del Bo, Hanbo, Nunchaku, Tuifa (Tonfa), Sai
Studio di una tecnica	Ricerca scritta di una tecnica a piacere

**** nota: i kata devono essere studiati sia nell'Enbusen opposto che in maniera liberata dall'Enbusen, per gli esami ne è sufficiente uno con esclusione dei tre Naihanchi.**

VI, VII, VIII, IX, X DAN

I passaggi alle graduazioni **superiori al V DAN** saranno decisi dalla una commissione tecnica preposta basandosi sui seguenti parametri:

anzianità, esperienze acquisite, studi e o pubblicazioni specifiche sulle arti marziali

Aggiornato al 01/05/2010

WTKA
IL MAESTRO
AURELIO BONAFEDE



WTKA Italia Karate

Programmi Wado ryu



1° DAN

KIHON

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki junzuki jodanuke (S.B.), renzuki.

(si avanza in zenkutsudachi e si esegue junzuki e jodanuke con lo stesso braccio, sul posto si esegue renzuki)

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki kette junzuki, sotouke, renzuki.
(si esegue maegeri e si scende in zenkutsudachi destro eseguendo junzuki, si arretra la gamba anteriore e si passa in shomen nekoashidachi eseguendo sotouke destro, si sposta la gamba anteriore e si torna in zenkutsudachi eseguendo renzuki)

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki junzuki, gedanbarai, renzuki.
(si avanza in zenkutsudachi e si esegue junzuki destro, sul posto si passa in shikodachi e si esegue gedanbarai destro, si torna in zenkutsudachi e si esegue renzuki)

PROPEDEUTICI COMPETIZIONE KATA

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki, junzuki, shutouke, renzuki.
(si avanza in zenkutsudachi e si esegue junzuki destro, si sposta la gamba anteriore e si passa in hanmi nekoashidachi eseguendo shutouke destro, si sposta la gamba anteriore e si torna in zenkutsudachi e si esegue renzuki)

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki junzuki, sotouke gyakuzuki, jodanuke renzuki.
(si avanza in zenkutsudachi destro e si esegue junzuki, si ritrae la gamba anteriore e si passa in shomen nekoashidachi eseguendo sotouke destro e gyakuzuki sinistro, si sposta la gamba anteriore e si torna in zenkutsudachi eseguendo jodanuke e renzuki)

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki junzuki, shutouke, sotouke, renzuki.
(si avanza in zenkutsudachi destro e si esegue junzuki, si sposta la gamba anteriore e si passa in hanmi nekoashidachi eseguendo shutouke destro, si ritrae la gamba anteriore e si passa in shomen nekoashidachi eseguendo sotouke destro, si sposta la gamba anteriore e si torna in zenkutsudachi destro eseguendo renzuki).

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki kette junzuki, gedanbarai, sotouke renzuki.
(si esegue maegeri e si scende in zenkutsudachi destro eseguendo junzuki, sul posto si passa in kokutsudachi e si esegue gedan barai destro, sul posto si torna in zenkutsudachi eseguendo sotouke e renzuki).

KATA

Kushanku (obbligatorio)
Bassai o Jion

KHION KUMITE

IPPONME-NIHONME (1° E 2°)

2° DAN

KIHON

A) Partenza zenkutsudachi sinistro junzuki sotouke gyakuzuki, shutouke, renzuki.
(si ritrae la gamba anteriore e si passa in shomen nekoashidachi eseguendo sotouke sinistro e gyakuzuki destro, si avanza hanmi nekoashidachi destro eseguendo shutouke, si sposta la gamba anteriore e si passa in zenkutsudachi eseguendo renzuki)

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki kakeuke, kette junzuki gedanbarai, renzuki.
(si sposta la gamba anteriore e si passa in hanmi nekoashidachi eseguendo kakeuke, si esegue maegeri destro e si scende in zenkutsudachi eseguendo junzuki, si arretra la gamba anteriore e si passa in shomen nekoashidachi eseguendo gedan barai destro, si sposta la gamba anteriore e si passa in zenkutsudachi eseguendo renzuki)

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki sotouke gyakuzuki, gedanbarai kagizuki, sotouke gyakuzuki, gedan barai, renzuki.
(si avanza in seishandachi e si esegue sotouke destro e gyakuzuki, si avanza in shikodachi e si esegue gedanbarai e kagizuki, si sposta la gamba anteriore e si passa in seishandachi eseguendo sotouke e gyakuzuki, si avanza in shikodachi e si esegue gedan barai, si sposta la gamba anteriore e si passa in zenkutsudachi eseguendo renzuki).

PROPEDEUTICI COMPETIZIONE KATA

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki kette junzuki, gedanbarai kagizuki, shutouke, renzuki.
(si esegue maegeri e si scende in zenkutsudachi eseguendo junzuki destro, si sposta la gamba anteriore e si passa in kidadachi eseguendo gedanbarai destro e kagizuki,

si sposta la gamba anteriore e si passa in hanmi nekoashidachi eseguendo shutouke, si sposta la gamba anteriore e si passa in zenkutsudachi eseguendo renzuki).

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki kette junzuki, mawashiuke morote teisho, jodan uke renzuki.

(si esegue maegeri e si scende in zenkutsudachi eseguendo junzuki, si arretra la gamba anteriore e si passa in seishandachi eseguendo mawashiuke morote teisho, si sposta la gamba anteriore e si passa in zenkutsudachi eseguendo jodanuke e renzuki).

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki kette junzuki, shutouke, shutouke, gedanbarai gyakuzuki, junzuki.

(si esegue maegeri e si scende in zenkutsudachi eseguendo junzuki, si sposta la gamba anteriore e si passa in hanmi nekoashidachi eseguendo shutouke, si avanza in hanmi nekoashidachi e si esegue shutouke, si ritrae la gamba anteriore e si passa in shomen nekoashidachi eseguendo gedan barai, si sposta la gamba anteriore e si passa in zenkutsudachi eseguendo renzuki).

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki kette junzuki, sotouke renzuki, mawashiuke morote teisho, gedanbarai renzuki.

(si esegue maegeri e si scende in zenkutsudachi eseguendo junzuki, si ritrae la gamba anteriore e si passa in shomen nekoashidachi eseguendo sotouke e renzuki, si sposta la gamba anteriore e si passa in seishandachi eseguendo mawashiuke morote teisho, si avanza zenkutsudachi eseguendo gedan barai e renzuki).

KATA

Kushanku (obbligatorio)
Seishan o Wanshu

KHION KUMITE

SANBONME-YONHONME (3° E 4°)

3° DAN

KIHON

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki sotouke, maegeri (g.a.) gyakuzuki, jodanuke gyakuzuki, gedanbarai renzuki.

(si ritrae la gamba anteriore e si passa in shomen nekoashidachi eseguendo sotouke, sul posto si esegue maegeri con la gamba anteriore e gyakuzuki, si sposta la gamba

anteriore e si passa in zenkutsudachi sinistro eseguendo jodanuke e gyakuzuki, si avanza in shikodachi destro e si esegue gedanbarai, sul posto si passa in zenkutsudachi eseguendo renzuki).

8) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki sotouke, maegeri (g.a.) renzuki, shutouke, renzuki.

(si ritrae la gamba anteriore e si passa in shomen nekoashidachi eseguendo sotouke, sul posto maegeri con la gamba anteriore e renzuki, si avanza in hanmi nekoashidachi e si esegue shutouke, si sposta la gamba anteriore e si passa in zenkutsudachi eseguendo renzuki).

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki shutouke nukite, gedanbarai sotouke (s.b.), maegeri (g.a.) renzuki.

(si sposta la gamba anteriore e si passa in hanmi nekoashidachi eseguendo shutouke, si sposta la gamba anteriore e si torna in zenkutsudachi eseguendo nukite, si avanza in shomen nekoashidachi eseguendo gedanbarai sotouke con lo stesso braccio, si esegue maegeri con la gamba anteriore e si scende in zenkutsudachi eseguendo renzuki).

PROPEDEUTICI COMPETIZIONE KATA

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki gedanbarai jodan gyakuzuki, maegeri, gedanbarai kagizuki, sotouke renzuki.

(sul posto si esegue gedanbarai e jodan gyakuzuki, si esegue maegeri e si scende in shikodachi destro eseguendo gedanbarai e kagizuki, si sposta la gamba anteriore e si passa in zenkutsudachi eseguendo sotouke e renzuki).

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki gedanbarai jodan gyakuzuki, shutouke, shutouke gyakuzuki, gedanbarai renzuki.

(sul posto si esegue gedanbarai e jodan gyakuzuki, si avanza in hanmi nekoashidachi e destro e si esegue shutouke destro, sul posto si passa in hanmi nekoashidachi sinistro e si esegue shutouke sinistro e gyakuzuki destro in zenkutsudachi, si avanza in zenkutsudachi eseguendo gedanbarai e renzuki).

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki gedanbarai sotouke gyakuzuki, gedanbarai kagizuki, jodanuke renzuki, kette junzuki.

(sul posto si passa in kokutsudachi eseguendo gedanbarai, sul posto si passa in zenkutsudachi eseguendo sotouke gyakuzuki, si sposta la gamba anteriore e si passa in kidadachi eseguendo gedanbarai e kagizuki, si sposta la gamba anteriore e si torna in zenkutsudachi eseguendo jodanuke e renzuki, si esegue maegeri e si scende in zenkutsudachi eseguendo junzuki).

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki gedanbarai, sotouke, (g.a.) sokutogeri, (r.o.) shutouke gyakuzuki, (r.o.) gedanbarai renzuki.

(sul posto si passa in kokutsudachi e si esegue gedanbarai, si arretra la gamba anteriore e si passa in shomen nekoashidachi eseguendo sotouke, si esegue sokutogeri con la gamba anteriore e si scende - rotazione oraria del fronte 180° - in hanmi nekoashidachi eseguendo shutouke destro e gyakuzuki sinistro e zenkutsudachi, si avanza in kidadachi- rotazione oraria del fronte 180° - eseguendo gedan- barai destro, si sposta la gamba anteriore e si passa in zenkutsudachi eseguendo renzuki).

KATA

Kushanku (obbligatorio)
Rohai

KHION KUMITE

GOHONME-ROPPONME (5° E 6°)

4° DAN

KIHON

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki kakeuke, gyakuzuki, (g.a.) sokutogeri, gedanbarai kagizuki, jodanuke renzuki.

(si ritrae la gamba anteriore in hanmi nekoashidachi e si esegue kakeuke sinistro, si ritrae la gamba anteriore in shomen nekoashidachi e si esegue gyakuzuki destro, si esegue sokutogeri con la gamba anteriore e si scende in kidadachi eseguendo gedanbarai sinistro e kagizuki destro, si sposta la gamba anteriore e si passa in zenkutsudachi destro eseguendo jodanuke e renzuki).

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki mawashiuke morotezuki, mawashiuke morote teisho, gyaku kakeuke, fumikomi, kagizuki, morote udeuke, maegeri jodanzuki renzuki.

(avanzare in seishandachi destro eseguendo mawashiuke morotezuki, avanzare in seishandachi sinistro eseguendo mawashiuke e morote teisho, sul posto si esegue gyaku kakeuke e fumikomi sokuto, si scende in kidadachi destro e si esegue kagizuki sinistro, si sposta la gamba anteriore in shomen nekoashidachi destro e si esegue morote ude uke, si esegue maegeri si scende in zenkutsudachi eseguendo jodanzuki e renzuki).

C) Partenza: zenkutsudachi junzuki sinistro shutouke, maegeri junzuki, sotouke, sokutogeri (g.a.) gyakuzuki, mawashiempi, gedanbarai renzuki.

(si ritrae la gamba anteriore e si passa in hanmi nekoashidachi eseguendo shutouke sinistro, si esegue maegeri e si scende in zenkutsudachi eseguendo junzuki, si ritrae

la gamba anteriore e si passa in shomen nekoashidachi eseguendo sotouke, si esegue sokutogeri con la gamba anteriore e si scende in zenkutsudachi eseguendo gyakuzuki sinistro, si sposta il piede anteriore e si passa in shikodachi eseguendo mawashiempi destro, si sposta la gamba anteriore e si passa in zenkutsudachi destro eseguendo gedanbarai e renzuki).

PROPEDEUTICI COMPETIZIONE KATA

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki maegeri, (r.a.) sotouke gyakuzuki,(r. o.) sokuto- geri, renzuki.

(si esegue maegeri destro e si scende shomen nekoashidachi – rotazione antioraria del fronte 180° – eseguendo sotouke sinistro e gyakuzuki destro, si esegue sokutogeri con gamba anteriore – rotazione oraria del fronte 180° – e si scende in avanti in zenkutsudachi destro eseguendo gedanbarai e renzuki).

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki maegeri (r.a.) gedanbarai, gyakuzuki, (r.o.) gedanbarai kagizuki, sokutogeri, renzuki.

(si esegue maegeri, si scende in shomen nekoashidachi – rotazione antioraria del fronte 180° – e si esegue gedanbarai, si sposta la gamba anteriore e si passa in zenkutsudachi eseguendo gyakuzuki, si sposta la gamba posteriore e si passa in kidadachi – rotazione oraria del fronte 180° – eseguendo gedan- barai e kagizuki, si esegue kakeuke e sokutogeri destro e si scende in zenkutsudachi eseguendo renzuki)

C)Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki maegeri, (r.a.) gedanbarai, mawashiuke morote teisho, (r.o.) gedanbarai kagizuki, sokutogeri, renzuki

(si esegue maegeri – rotazione antioraria del fronte 180° – e si scende in shomen nekoashidachi eseguendo gedanbarai, si sposta la gamba anteriore e si passa in seishandachi eseguendo mawashiuke e morote teisho, si sposta la gamba anteriore e si passa in kidadachi – rotazione oraria del fronte 180° - e si esegue gedanbarai kagizuki, si esegue kakeuke e sokutogeri destro e si scende in zenkutsudachi eseguendo renzuki).

KATA

Kushanku (obbligatorio)

Chinto

KHION KUMITE

NANAHONME-HAPPONME (7° E 8°)

5° DAN

Tecniche personali; Combinazioni personali.

KATA

Kushanku (obbligatorio)
Niseishi

KHION KUMITE

KYUHONME-JUPPONME (9° E 10°)

WTKA Italia Karate

Programmi Shito ryu

1°dan

Da posizione hachiji dachi

1 hidari gedan barai indietro

2 sambon tsuki avanti

3 age uke gedan barai stesso braccio gyako tsuki indietro

4 mae geri,kizami tsuki,gyakon tsuki avanti

5 joko uke ,uraken uke, gyako tsuki indietro

6 yako geri,yoko empi,gyako tsuki avanti

7 gedan barai,gyako van uke,kizami tsuki,gyako tsuki indietro

8 mawashi geri,gyako tsuki,uraken uchi ,gyako tsuki avanti

9 soto ude uke,uraken uchi, gyako tsuki indietro

10 ushiro geri,gyako tsuki,kizami joko geri, gyako tsuki avanti

11 shuto uke ,kizami mawashi geri,gyako tsuki indietro

12 mae geri uramawashi geri(stessa gamba)gyako tsuki avanti

13 tornare in hachiji dachi

Kata a scelta del candidato:bassai dai, seien chin, seipai

Kata obbligatorio juroku

Kata a scelta della commissione 1°tra i 5 eian

Jyu ippon kumite

2° dan

- 1 hidari gedan barai avanti
- 2 oi tsuki, mae geri uraken uchi gyako tsuki avanti
- 3 kizami tsuki, mawashi geri,gyakotsuki urake uchi avanti
- 4 kizami tsuki,ushiro geri,kizami tsuki, gyako tsuki avanti
- 5 gyako tsuki,ura mawashi,gyako tsuki avanti

Mawatte ripetere a destra

- 1 gedan barai avanti
- 2 joko uke kizami geri avanti
- 3 age uke gyako tsuki indietro
- 4 gedan barai uraken uchi (stesso braccio) gyako tsuki avanti
- 5 sodo uke, joko empi,uraken uchi ,gyako tsuki indietro

Shio geri

Da haichjii dachi:mae geri,mawashi geri,uramawashi,joko geri ushiro geri (destra –sinistra 2 volte)

Shio gyako tsuki (sinistra –destra)

Kata : tomari no wanchu, kosokun dai - sanchin kata

A scelta della commissione 1 tra quelli del 1° dan

Jyu kumite

3° dan

Tempo di permanenza tra 2° e 3° dan 3 anni

1 gyako tsuki, kizami tsuki, gyako tsuki (combinazione con yori ashi tsuki ashi)

2 gyako tsuki (tsugi ashi) kizami ura mawashi, gyako tsuki (tsukiashi)

3 kizami mae geri (tsuki ashi) gyako tsuki, (tai sabaki) kizami mawashi geri, gyako tsuki

4 gyako tsuki, uraken uchi (tsuki ashi) (tai sabaki) kizami mawashi geri gyako tsuki

5 ren tsuki, mae geri in neko ashi age uke, kizami geri, gyako tsuki

6 da hachjii dachi spostare gamba destra assumere shiko dachi, hidari gedan barai gyako tsuki
migi, in zenkutsu dachi

Hidari kizami geri, uraken uchi gyako tsuki (2 volte sin. 2 dex)

7 hidari kizami tsuki, (iori ashi) indietro tai sabaki oi tsuki gyako tsuki

Shio geri

Posizione zenkutsu dachi: stessa gamba

Mae geri yoko geri, mae geri yokogeri yoko, mae geri mawashi geri

Mae geri uramawashi geri, mae geri ushiro geri.

Kata: niushisho, seipai nipaipo

A scelta della commissione tra i kata del 2° dan jyu kumite

4° dan

Tempo di permanenza dal 3° dan 4 anni

Da kamae gyako tsuki migi, hidari kizami tsuki, gyako tsuki oikomi

Kamae: migi mae geri, gyako tsuki oikomi, ashi barai migi gyako tsuki hidari .kamae:kizami tsuki migi (iyori ashi)gyako tsuki hidari,tai sabaki gyako van uke, migi kizami tsuki. Kamae: hidari kizami mawashi,(con tsuki ashi) taisabaki ura mawashi migi

rotazione a 360°uraken,gyako tsuki.kamae:

mawashin geri hidari shiko dachiushiro geri migi,hidari yoriashi kizami tsuki,tzuki ashi gyako tsuki kamae: yoko geri kiage age uke sodo uke gedan barai (stesso braccio) gyako tsuki mawatte ripetere a dex. Applicazione con uke delle suddette tecniche.

Kata gojoshio sho, sanchin kata.

A scelta della commissione nipaipo, kosokun dai.

Iju kumite.

5° dan

Tempo di permanenza dal 4° dan 5 anni

Kihon 4 lati . da hachiji dachi:

hidai tate shuto uke gyako tsuki, migi mae geri, tsuki ashi uraken tettui uchi (stesso braccio)ashi baraihidari mawashi tsuki migi.

A45°hidari tate shuto uke gyako tsuki migi, migi yoko geri shiko dachi yoko empi hidari gyako tsuki.a45°hidari tate shuto uke migi mae geri, rentsuki, soto uke wan uke asumere neko ashi dachi sotobarai migi,gyako mawashi uke. A 45°hidari taeshuto uke gyako tsuki,ruotare 180à ushiro geri ,in shiko dachi migi wan uke tsuki ashi gedan barai ashi barai hidai gyako tsuki. A 45°hidari tateshuto uke gyako tsuki, ioj.

Applicazione delle suddette tecniche co uke.

Kata: a scelta del candidato nella lista dei kata.

Un kata a scelta della commissione.

Jyu kumite

Tesina sulla evoluzione del karate trà tradizionale e sportivo.

WTKA Italia Karate

FORMAZIONE

Formazione: Allenatori - Istruttori - Maestri

Allenatore:

1^ PARTE

- KIHON
- KATA
- TECNICHE DI KUMITE

2^ PARTE - TEORIA:

- CAPACITA' MOTORIE
- REGOLAMENTO ARBITRALE
- PARTE PSICO-PEDAGOGICA

3^PARTE - METODOLOGIA DI INSEGNAMENTO:

- 1) metodologia dell'allenamento (bambini & ragazzi) kata / kumite

Istruttore:

1^ PARTE

- KIHON
- KATA
- TECNICHE DI KUMITE

2^ PARTE - TEORIA:

- CAPACITA' MOTORIE
- REGOLAMENTO ARBITRALE
- PARTE PSICO-PEDAGOGICA. NOZIONE di primo pronto soccorso

3^PARTE - METODOLOGIA DI INSEGNAMENTO:

- 1) metodologia dell'allenamento (CA / YU / SE) kata / kumite

MAESTRO:

1^ PARTE

- KIHON
- KATA
- TECNICHE DI DIFESA PERSONALE

2^ PARTE - TEORIA:

- CAPACITA' MOTORIE
- REGOLAMENTO ARBITRALE
- PARTE PSICO-PEDAGOGICA. NOZIONE di primo pronto soccorso

3^PARTE - METODOLOGIA DI INSEGNAMENTO :

- 1) metodologia dell'allenamento (per tutti) kata / kumite
- 2) una biografia storica dell'operato come marzialista

**Sono obbligatorie almeno un aggiornamento tecnico per ogni anno sportivo
Documentato sul Budopass Per accedere agli esami successivi**

WTKA Italia Karate

CONSIGLI PER TESI

ALCUNI ARGOMENTI SUGGERITI PER LE TESI

STORICA

- ORIGINI, CARATTERISTICHE E STILI DEL KARATE
- L'EVOLUZIONE DI UNO STILE LEGATO ALLE VICENDE STORICHE DELLA GIAPPONE

TECNICA

- LA PREPARAZIONE ATLETICA DELL'AGONISTA DEL KARATE
- CARATTERISTICHE TECNICHE DI UNO STILE E FASI DELLA PREPARAZIONE DELL'ATLETA
- LE FASCE DI INTERVENTO SULL'ATLETA PREAGONISTA: AVVIAMENTO, FORMAZIONE, RAFFORZAMENTO
- CAPACITA' E ABILITA' MOTORIE
- LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE
- LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI
- LA PERIODIZZAZIONE DELLA STAGIONE AGONISTICA

ARBITRALE

- LA PREPARAZIONE DELL'ATLETA AGONISTA IN FUNZIONE DEL REGOLAMENTO ARBITRALE DELLA DISCIPLINA

SCIENTIFICA

- L'ATP NELL'ESERCIZIO SPORTIVO
- BIOMECCANICA DEL GESTO ATLETICO

DIDATTICA

- TECNOLOGIA DELL'INTERVENTO EDUCATIVO
- L'APPRENDIMENTO MOTORIO
- L'EDUCAZIONE MOTORIA DI BASE

PSICOLOGICA

- PSICOLOGIA DELL'INTERVENTO EDUCATIVO
- LO SVILUPPO PSICOLOGICO DELL'ATLETA PREAGONISTA