

PROGRAMMA TECNICO STILE GOJU-RYU

Responsabile Tecnico Nazionale: Shihan LUIGI STANZIANO VIII°Dan

Programma per 1° Dan (SHO DAN)

KIHON IDO

Da heikodachi, partenza in ZENKUTSU DACHI HIDARI KAMAE :
Passo avanti in SANCHIN DACHI – JODAN UKE – GYAKU TSUKI – MAEGERI (gamba posteriore) scendere in SHIKO DACHI yon ju go do - SHITABARAI UKE – SOTO CHUDAN UKE (stesso braccio) – MAWASHI GERI (gamba posteriore) scendere in HANZENKUTSU DACHI – UCHI UKE – KAKUTO ATE (stesso braccio) GEDAN GERI (gamba posteriore) RENTZUKI.

Mawatte e continuare con il prossimo Kihon ido

2) NEKOASHI DACHI, KAKE UKE – UCHI UKE – SHITA BARAI UKE (stesso braccio) GYAKU TSUKI – avanzare in SHIKO DACHI kyu do - UDE OTOSHI UKE – SHOTE SOTO UKE (stesso braccio) trasformare in ZENKUTSU DACHI eseguire MAWASHI HIJI ATE (in gyaku) MAE GERI (gamba posteriore) scendere in HANZENKUTSU DACHI MOROTE SOTO UKE – KANTZENTSU GERI (gamba anteriore) URA MAWASHI GERI – KIZAMI ZUKI. Mawatte in NEKO ASHI (eseguire GYAKU KAKE UKE – MAWASHI UKE – MOROTE SHOTE ZUKI (con IBUKI).

KATA

GEKISAI-ICHI, GEKISAI-NI, SAIFA, SANCHIN (Spiegazione e applicazione di una o più combinazioni del kata).
BUNKAI: a richiesta degli esaminatori : GEKISAI-ICHI, GEKISAI-NI, SAIFA.

KUMITE

Jiu kumite: esprimere tecnicamente il combattimento libero puro stile GOJU “5 round”

Kumite sportivo: si valuteranno le capacità di acquisita competenza, per poterle trasmettere a bambini e agonisti.

Programma per 2° Dan (NI DAN)

KIHON IDO

1) Da heikodachi, partenza in HANZENKUTSU DACHI HIDARI KAMAE.
Avanzando in ZENKUTSU DACHI – GEDAN HARAI OTOSHI UKE – SOTO CHUDAN UKE – GEDAN SHITA BARAI (alternare le braccia) – GYAKU KAKE UKE a seguire, afferrare con la stessa mano ed eseguire leva articolare (TORI WAZA) – MAE GERI – KAKATO GERI (stessa gamba) scendere in SHIKO DACHI yon ju go do - TORA NO KAMAE – UCHI UKE (stesso braccio) GYAKU TATE NUKITE ZUKI – URA MAWASHI GERI (gamba posteriore) TSUGIASHI MAE TOBI GERI.

Mawatte e continuare con il prossimo Kihon ido

- 2) NEKO ASHI DACHI – GYAKU FURI UCHI – SOTO CHUDAN UKE – TSUGIASHI SOKUTO GERI – scendere in ZENKUTSU DACHI – SHUTO JODAN UKE – HIJI OTOSHI UKE (stesso braccio) GYAKU FURI UCHI – passare in posizione SAGI ASHI DACHI – CHUDAN SHITABARAI UKE – MAE GERI scendere in ZENKUTSU DACHI – HAITO UCHI – GYAKU NUKITE ZUKI – TEISHO ZUKI.

KATA

SANSEIRU, SANCHIN, TENSHO (Spiegazione e applicazione di una o più combinazioni del Kata). **BUNKAI:** a richiesta degli esaminatori : casuale, dal primo al SEIENCHIN

KUMITE

Jiu kumite: “5 round” da 1 minuto ciascuno

Kumite sportivo: perfetta conoscenza della materia, per poterla trasmettere a bambini e agonisti.

Programma per 3° Dan (SAN DAN)

KIHON IDO

- 1) Da heikodachi, partenza in ZENKUTSU DACHI HIDARI KAMAE.
Avanzare in posizione di SANCHIN DACHI – HAISHU UKE (dorso della mano) – SHOTE OTOSHI UKE (stesso braccio) – GYAKU TZUKI – MAE GERI – scendere in posizione di KOKUTSU DACHI – SUKUI UKE – KAKE UKE (stesso braccio) GYAKU TZUKI JODAN (in Zenkutsu Dachi) MAE GERI – MAWASHI GERI – SOKUTO GERI – FURI UCHI – URA UCHI (stesso braccio) GYAKU TZUKI.

Mawatte e continuare con il prossimo Kihon Ido

- 2) NEKO ASHI DACHI avanzare in SURI ASHI DACHI – NAGASHI UKE – ASHI BARAI (contemporaneamente con la gamba anteriore) GYAKU SHOTE ZUKI – MOROTE OSAE UKE a seguire afferrare l'avversario ed eseguire HIZA ATE – KANSETZU GERI scendere in ZENKUTSU DACHI – OTOSHI HIJI passo avanti in SANCHIN DACHI – CHUDAN SHITA BARAI (per due volte) GYAKU HAITO UCHI (frontale) RENZUKI spostare lateralmente la gamba anteriore, girare di 180° ed eseguire USHIRO GERI – scendere in HANZENKUTSU DACHI – URAUCHI – TOBI NIDAN GERI.

KATA

SHISOCHIN, SANCHIN, TENSHO (Spiegazione e applicazione di una o più combinazioni del Kata). **BUNKAI:** a richiesta degli esaminatori : casuale, dal primo al SANSEIRU.

KUMITE

Jiu kumite: “5 round” da 1,5 minuti ciascuno

Kumite sportivo: dimostrazione pratico/teorica di come insegnare una specifica tecnica

Programma per 4° Dan (YON DAN)

KIHON IDO

- 1) Da heikodachi, partenza in NEKOASHI DACHI HIDARI KAMAE.
Avanzare in SURI ASHI DACHI – UCHI UKE – TZUKI AGE – URAUCHI (stesso braccio) – avanzare in ZENKUTSU DACHI – GEDAN BARAI OTOSHI UKE – SOTO JODAN UKE (stesso braccio) – GYAKU KAKE UKE – ruotare in KOKUTSU DACHI – SUKUI UKE – MAWASHI GERI – scendere in HANZENKUTSU DACHI – SOKUTEI UKE (plantare del piede posteriore) – KANSENTSU GERI (stessa gamba) – TETSUI UCHI – ASHI

BARAI (gamba anteriore) – HIRA KEN (alla gola) – GYAKU TZUKI – MAWASHI GERI (chudan gedan , stessa gamba).

2) SHIHO IDO (4 direzioni)

Da Heikodachi posizione di partenza, SANCHIN DACHI SX – JODAN UKE – GYAKU TZUKI.

A seguire, Mawatte con gamba posteriore dx in ZENKUTSU DACHI – SOTO CHUDAN UKE – GYAKU TZUKI.

A seguire, ruotare in SHIKO DACHI yon ju go do - GEDAN HARAI OTOSHI – GYAKU TZUKI.

A seguire Mawatte con gamba posteriore dx in NEKO ASHI DACHI – KAKE UKE – MAE GERI (gamba anteriore).

A seguire, ripetendo le stesse direzioni con:

a sx in ZENKUTSU DACHI – UCHI UKE GYAKU KAKE UKE – MAE GERI richiamare la gamba indietro in ZENKUTSU DACHI – GYAKU SHOTE GEDAN UKE – TEISHO ZUKI.

A seguire, spostare la gamba posteriore in SANCHIN DACHI dx – KAKE UKE (per due volte) – MAE GERI scendere in SHIKO DACHI kyu do - SHITA ZUKI.

A seguire, rotazione fronte (270°) in SHIKO DACHI yon ju go do dx – INU NO KAMAE MOROTE KAKE UKE presa in TZUKAMI WAZA – SOKUTO GERI – GYAKU TZUKI in ZENKUTSU DACHI.

A seguire, spostare la gamba dx in fronte in KOKUTSU DACHI – KUMITE KAMAE – SOTO CHUDAN UKE – GYAKU TZUKI – MAE GERI – GYAKU TZUKI.

Finire fronte in NEKO ASHI DACHI – KAKE UKE. Naotte.

KATA

SHISOCHIN, SANCHIN, TENSHO (Spiegazione e applicazione di una o più combinazioni del Kata). **BUNKAI:** a richiesta degli esaminatori : casuale, dal primo al SHISOCHIN

KUMITE

Jiu kumite: “5 round” da 2 minuti ciascuno

Kumite sportivo: dimostrazione pratico/teorica e conoscenza regolamento.

Programma per 5° Dan (GO DAN)

TECNICHE E COMBINAZIONI PERSONALI

KATA

SEIPAI, SANCHIN, TENSHO (Spiegazione e applicazione di una o più combinazioni del Kata). **BUNKAI:** a richiesta degli esaminatori : casuale, dal primo al SEIPAI.

KUMITE

Jiu kumite: “5 round” da 2 minuti ciascuno

Kumite sportivo: dimostrazione e didattica più conoscenza regolamento.

Programma per 6° Dan (ROKU DAN)

Tesi concordata con il Responsabile di stile e successiva discussione