



Ordinamento relativo agli esami di grado e qualifica del Settore Karate

1. Al fine di valorizzare e responsabilizzare i Tecnici DO UISP, nonché rendere gestibili variegata realtà regionali e/o di stile, nelle regioni non dotate di Commissione Tecnica Regionale ed attività strutturata, si delega a questi la titolarità di svolgere gli esami di grado da 1° a 2° Dan, a cura di almeno un Tecnico in possesso della qualifica di Insegnante ed il grado minimo di 4° DAN;
2. Laddove ve ne sono le possibilità, può essere insediata una Commissione Regionale nominata dal Responsabile Regionale DO o dal Responsabile di Settore che, se composta da almeno un 6° DAN potrà esaminare fino al grado di 3° DAN.
3. Il livello di 4°, 5° e 6° DAN sarà esaminato da una commissione costituita dal Responsabile Nazionale DO in accordo con il Responsabile Nazionale del Settore Karate in base alle necessità, garantendo almeno una sessione Annuale su base regionale o nazionale;
4. I gradi successivi vengono conferiti dal Responsabile Nazionale DO.
5. Anzianità e tempi minimi di permanenza nei gradi:
 - età minima per il 1° DAN: 14 anni (è prevista la c.n. "primavera" a livello reg.le, minimo 13 anni, tempo minimo di pratica 5 anni)
 - età minima per il 2° DAN: 18 anni
 - tempo minimo di pratica per il 1° DAN: 4 Anni
 - tempo minimo di permanenza dal 1° al 2° DAN: 2 anni
 - tempo minimo di permanenza dal 2° al 3° DAN: 3 anni
 - tempo minimo di permanenza dal 3° al 4° DAN: 4 anni
 - tempo minimo di permanenza dal 4° al 5° DAN: 5 anni
 - tempo minimo di permanenza dal 5° al 6° DAN: 6 anni

6. La qualifica di Insegnante e Maestro è definita dal Regolamento della Formazione DO

	permanenza minima	età minima	Kyhon	Kumite	Kata	Tesi**	Esame orale	Modalità
1° DAN	4 anni	14	SI	SI	SI	NO	NO	Esame tecnico
2° DAN	2 anni	18	SI	SI	SI	NO	NO	Esame tecnico
3° DAN	3 anni	21	SI	SI	SI	NO	NO	Esame tecnico
4° DAN	4 anni	25	SI	SI	SI	NO	materia tecnica	Esame teorico/pratico
5° DAN	5 anni	35	SI	applicazione tokui waza	SI + 1 Kata altro stile*	SI	materia tecnica	Esame teorico/pratico
6° DAN	6 anni	41	NO	NO	NO	SI	materia tecnico/culturale	Esame teorico
7° DAN	7 anni	50	NO	NO	NO	NO	NO	Nomina
Insegnante	2° DAN	21	1°DAN	1° DAN	definiti dallo Stile	NO	materia didattica	Esame tecnico/didattico
Maestro	10 anni di ins./4° DAN	40	NO	NO	NO	SI	NO	Titoli/Tesi

* il kata di altro stile si intende un kata superiore (non di base), deve essere indicato nella domanda di esame.

** la tesi di 5° DAN deve riguardare aspetti tecnici; per il 6° DAN aspetti storico/filosofico/culturali; per M° materia didattica, attinenti al Karate. Il tema della tesi deve essere concordato con il resp.le di stile, almeno 4 mesi prima dell'esame e consegnato 2 mesi prima dell'esame. Il contenuto della tesi sarà oggetto di colloquio

Considerazioni sugli Esami di Grado e definizione dei Profili

Introduzione

Innanzitutto è importante tenere distinta la materia *didattica* (che afferisce all'esame per Insegnante/Educatore) da quella *tecnica*, e ancora il *programma tecnico* dal *programma d'esame*. (Durante la prova d'esame potrebbe non essere richiesto tutto il programma tecnico, sul quale però il candidato deve essere preparato ed aver studiato). Durante la prova d'esame si dovranno tenere in ugual conto gli aspetti tecnici e quelli umani: per i primi, facendo riferimento ai criteri di conoscenza formale, rispetto dell'etichetta, costruzione della tecnica ed integrità; per i secondi, facendo riferimento all'impegno del candidato nello svolgimento della prova, alla sua storia, alla sua età, alle sue condizioni psicofisiche, agli obiettivi della propria pratica e alle motivazioni che lo portano a richiederne il grado. La prova d'esame deve essere letta tenendo conto dell'equilibrio fra queste diverse componenti.

Parametri:

- a) quantitativo (forza, velocità, resistenza ...)
- b) qualitativo (conoscenza e padronanza del gesto tecnico)
- c) progressivo/selettivo (ordine di complessità crescente in ordine al grado)

Considerazioni generali

Il Karate è un cammino verso se stessi e non solo il raggiungimento di un ideale tecnico. Il rovesciamento di questo presupposto, darebbe luogo ad un Karate svuotato di significati, il cui obiettivo sarebbe un canone di mera “perfezione stilistica” o “prestazione fisica”. Se orientassimo la nostra ricerca verso una nozione di livello basandoci esclusivamente sull’aspetto tecnico, andremmo incontro a non poche contraddizioni e limiti. La tecnica è un mezzo non il fine. Abbiamo anche assistito a scuole che hanno sottovalutato la tecnica in nome di una “spiritualità”, vissuta tutta nelle sensazioni e non nel lavoro sul *tatami*. Anche questo rappresenta un limite la cui maturazione prevede una progressione che non può essere sfalsata o differita. Il Karate è un percorso di ricerca dove si intrecciano continuamente ed indissolubilmente *Libertà e Rigore*.

- ✚ Il *programma di kyu* va inteso quale progressione. I gradi a seguire contengono le tecniche precedenti. Essendo i gradi kyu di esclusiva competenza del DT della Società, tale progressione è puramente indicativa.
- ✚ Pregiudiziale a tutto ciò che seguirà nell’apprendimento delle tecniche è lo studio del corpo in senso lato: posizioni (*dachi*), assetto del corpo/equilibrio (*shisei*), spostamenti (*ashi, taisabaki*), atteggiamento mentale (*zanshin*).
- ✚ Gli *atemi waza* devono essere curati nel gesto tecnico, esprimersi con velocità ed intensità, contemplare l’uso del *kime* e dell’*hikite* (nell’interpretazione equiparata al grado), ed essere applicati nella giusta distanza (*ma-ai*) e tempo (*yoshi*).
- ✚ Ogni tecnica nella sua condizione relazionale deve dimostrare la conoscenza dei concetti di *sen* e *yawara* (utilizzati insieme o separatamente a seconda delle situazioni).
- ✚ In maniera commisurata al grado, l’insegnamento delle *tecniche* va contestualizzato ai *principi*, che a loro volta vanno spiegati e praticati.

PROFILI

Kyu

- ❖ **Cintura gialla:** sufficiente assetto del corpo (postura, equilibrio, propriocettività), conoscenza delle prime tecniche base.
- ❖ **Cintura arancione:** uso del baricentro e ruolo delle anche nell'uso del corpo; appropriazione del *taisabaki* di base (iniziale conoscenza del *kuzushi*).
- ❖ **Cintura verde:** acquisizione della simmetria del corpo, prima dinamicità del movimento, *hikite/kime* (inizio), combinazioni semplici. (Inizio del *nagashi*).
- ❖ **Cintura blu:** miglioramento di *hikite/kime*; movimento multi direzionale; inizio della gestione del tempo/distanza (*kyo*).
- ❖ **Cintura marrone:** *hikite/kime*; *zanshin*; tecniche avanzate, reattività, combinazioni medie. (Wado: conoscenza dei principi *Noro*, *Nagasu*, *Inasu*. *Kansetsu waza*, *nage waza*). (Shotokai: discreta conoscenza del *Ten No Kata* – *Chi No Kata* – *Aiuchi*).



1° DAN

Sho Dan significa iniziare e questo concetto è legato alla nozione di livello che deve essere espressa nell'esame: deve essere dimostrata una completa padronanza del *taisabaki* e delle basi tecniche, eseguite con rigore. L'intensità (compatibilmente con l'età e le condizioni fisiche) deve dimostrare l'efficacia delle tecniche sia di parata, che di attacco/contrattacco. Buona velocità di esecuzione nelle combinazioni. Concentrazione mentale.

(Shotokai: *Ten no kata*; utilizzando correttamente i principi *Go No Sen* e *Aiuchi*; *Waso Ryu*: utilizzo e applicazione corretta dei principi *Noro*, *Nagasu*, *Inasu*; *Kansetsu waza*)

II° Dan

Ni Dan è un grado che dovrebbe essere richiesto non prima di 2 anni dal conseguimento dello *Sho Dan*. In questi anni il candidato dovrebbe aver lavorato intensamente per il consolidamento delle basi, estendendo la propria padronanza su di un numero maggiore di *waza*, (*eventuali conoscenze di osaekomi, ne-waza, shime waza*), che deve saper esprimere con maggior “disinvoltura”, mostrando padronanza dei propri movimenti e nella gestione del *kumite* (*Taisabaki: Ni Nin Gake: Shotokai*). Buona fluidità di movimento e migliore velocità di esecuzione nelle combinazioni, all’interno delle quali, deve migliorare il ritmo. Avere un buon livello di consapevolezza della disciplina, dalle basi etiche a quelle funzionali.

III° Dan

San Dan è un grado medio alto. Sono trascorsi almeno 3 anni dall’ultimo esame e più di 10 anni dall’inizio della pratica. L’esame dovrà tener conto di ciò, equilibrando la valutazione tecnica con quella del percorso globale di pratica. La maturazione del candidato deve essere espressa nell’esame: verranno richiamate tecniche di base affinché non si perdano di vista i fondamentali (maturità), ma verranno pure introdotte tecniche che permetteranno una più libera espressività dell’esaminando. Tecniche dalle quali si possa cominciare ad intravedere un primo abbozzo della personalità “marziale” del soggetto. Dovrà mostrare padronanza delle nozioni di tempo e distanza, saperle gestire sia nella pratica delle singole tecniche che nel *Kumite*, dimostrando capacità “improvvisativa”. Questo permetterà una *maggiore libertà tecnica* rispetto ai vincoli posti dalla didattica di base. (Shotokai: *SanNinGake* – Nozioni di *Kyusho*, se lo stile lo prevede)

IV° Dan

Yo Dan è un grado alto. Rappresenta la soglia della maestria nel Karate. L’esame quindi dovrà in primo luogo tener conto di questo, Oltre al rispetto dovuto a chiunque si sottoponga al giudizio delle commissioni d’esame, lo *Yo Dan* merita un’attenzione particolare perché costituisce un traguardo difficile; le persone che lo raggiungono sono coloro che nel tempo hanno dimostrato una pratica non più solamente rivolta al conseguimento dei propri obiettivi personali; sono coloro che, attraverso la loro opera, permettono ad altri di apprendere il Karate. La nozione di livello che dovrà essere espressa nell’esame è legata ad una maturità tecnica, fisica e “morale” che dovrà trasparire dal *Reishiki*, visto non solo nel suo aspetto formale, ma come equilibrio e naturalezza in ogni tecnica. Nella prova il candidato dovrà dimostrare rigore e libertà

nell'esecuzione dei movimenti, dovrà essere in grado di comporli rispettando logica ed archetipi di stile. La nozione di livello tecnico *Yo Dan* è quella di una "completa" *libertà tecnica* ed è quella dell'accettazione di un *ruolo "pubblico"* nel quale non si rappresenta più unicamente se stessi, ma la collettività a cui si appartiene. (*Wado: Idori*).

V° DAN

Go Dan un grado molto alto. È un grado della maestria. Quindi, il candidato occorre che dimostri sia nella parte pratica che in quella teorica una completa maturità della disciplina nei suoi aspetti tecnici, didattici ed etici. Deve dimostrare di avere perfetta conoscenza della tecnica, di base ed avanzata, una conoscenza non solo formale, ma dei suoi significati profondi e nel contempo essere capace di andare oltre, dimostrando una personale visione ed interpretazione. Il livello alto della maestria non è solo la riproduzione fedele della tradizione e delle conoscenze, ma essere in grado di proporre elaborazioni personali, permettere l'evoluzione della disciplina stessa. (Eventuale *Shinken shi hara dori*).