

DISCIPLINE ORIENTALI UISP - SETTORE KARATE- PROGRAMMA ESAMI DAN STILE SHOTOKAN

DAN	KYHON	KUMITE	KATA ed altre MATERIE
I°	Tutte le prime 3 combinazioni si svolgono avanzando lineare diritto. Sanbonzuki / maegeri-maeage enpi-gyakuzuki / mawashigeri-gyakuzuki-urakenuchi. Ageuke-gyakuzuki / (passo avanti cambiando gamba) uchiuke-kizamizuki-gyakuzuki / (passo indietro con cambio gamba) sotouke-yokohijiate-uraken-gyakuzuki - (proseguendo in avanti) yokogeri-urakenuchi-gyakuzuki - (proseguendo in avanti) ushirogeri-urakenuchi-gyakuzuki. Gedanbarai-gyakuzuki / urakenuchi (passo avanti) shutouke-maeaschi maegeri-nukite. Shiho gedanbarai-gyakuzuki / urakenuchi	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kihon Ippon (“Omote” spostamenti lineari diritto e contrattacco gyakuzuki chudan) ○ Jiyu Ippon (spostamenti liberi nelle direzioni e contrattacco gyakuzuki chudan) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ TEKKI 1 (Obbligatorio) ○ 1 Kata a scelta tra: BASSAI DAI KANKU DAI JION ○ 1 Heian a scelta della Commissione
II°	Unica combinazione in sequenza avanzando lineare diritto: yoriashi kizamizuki-tsughiashi gyakuzuki / (passo avanti) gedanbarai-uchiuke-kizamizuki-gyakuzuki (passo avanti e stesso braccio del gyakuzuki) ageenpi-urakenuchi-gyakuzuki / (passo indietro con cambio gamba senza okuriashi e stesso braccio) ageuke- (indietro) okuriashi sotouke (passo avanti) oizuki-ushirogeri-gyakuzuki (avanti cambio gamba) Shiho: Kamae shiho tateshutouke gyakuzuki in fudo dachi o in zenkotsudaci. (mantenere il tateshutochi durante il gyakuzuki nel primo caso e l'hikite nel secondo)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Jiyu Kumite ○ Un Kumite scelto dalla Commissione tra quelli previsti per il 1° DAN 	<ul style="list-style-type: none"> ○ TEKKI 2 (Obbligatorio) ○ 1 Kata a scelta tra: ENPI, JITTE, HANGETSU ○ 1 Kata scelto dalla Commissione tra i precedenti
III°	Unica combinazione in sequenza avanzando lineare diritto. Kizamizuki / kaiashi kamae (cambio gamba in avanti con guardia) ahiumiashi (3 o 4 piccoli spostamenti in avanti mantenendo la stessa gamba) gyakuzuki / kaiten gedambarai (passo indietro in kidadachi) yokogeri-ushirogeri-urakenuchi-gyakuzuki / mawashigeri (con ritorno sul posto e successivo passo indietro cambiando gamba) urakenuchi-gyakuzuki / (passo avanti) uramawashigeri maeshutouchi-gyakushutouchi.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Jiyu Kumite ○ Tokui waza ○ Deashibarai, con attacco di gyaku zuki o oizuki 	<ul style="list-style-type: none"> ○ TEKKI 3 (Obbligatorio) ○ 1 Kata a scelta tra: BASSAI SHO, KANKU SHO GANKAKU ○ 1 Kata scelto dalla Commissione tra i precedenti
IV°	Unica combinazione in sequenza avanzando lineare diritto. La commissione potrà chiedere al candidato, di scomporre la combinazione in quattro sequenze da eseguire separatamente. Kizamizuki-tsughiashi gyakuzuki (mantenendo la stessa posizione di guardia fare 3 o 4 spostamenti in kamae) kizamizuki-oizuki-urakenuchi-gyakuzuki / (passo indietro con cambio gamba) ageuke-gyakuzuki- (avanti) mawashigeri tsughiashi gyakuzuki / (passo indietro con cambio gamba) sotouke-ushirogeri-uraken-gyakuzuki / (passo avanti con cambio gamba) yoriashi gedanbarai-gyakuoikomi-uraken-gyakuzuki.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Jiyu Kumite ○ Tokui waza ○ Applicazione di una combinazione del Kyhon a scelta della commissione ○ Tecnica di De-Ai 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1 Kata scelto tra: NIJUSHIHO, UNSU, SOCIN, GOJUSHIHOSHO ○ 1 Kata scelto dalla Commissione tra i precedenti ○ Esame orale su materia tecnica

V°	<p>Combinazione unica di attacco e difesa con almeno 20 tecniche di kyhon da eseguire nello spazio libero non codificato.</p> <p>La sequenza deve essere preparata secondo i dettami del renzoku waza (<i>combinazione di più tecniche</i>) e henka waza (<i>cambiamento improvviso di tempo e ritmo da una azione all'altra</i>).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tokui waza ○ Applicazione di due combinazioni del kata a scelta della commissione. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1 Kata scelto tra: JIIN, GOJUSHIHODAI, CINTE, MEIKYO, WANKAN ○ 1 Kata scelto dalla Comm.ne tra i precedenti ○ Kata superiore: altro stile. ○ Tesi su aspetti tecnici
V° over 55		<p>Applicazione di due combinazioni del kata presentato dal candidato: caratteristiche rappresentative del kata con relativa motivazione e spiegazione tecnica delle stesse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1 Kata scelto tra: JIIN, GOJUSHIHO DAI, MEIKYO, WANKAN, CINTE ○ 1 Kata scelto dalla Commissione tra i precedenti ○ Tesi su aspetti tecnici
VI°			<p>TESI SU ASPETTI CULTURALI RELATIVI AL KARATE</p>