

# Programma di esame Goju-ryu

## Programma esame per passaggio a 1° dan

(Tempo di permanenza minimo come 1° kyu, 1 anno)

KIHON: fondamentali (ogni combinazione ripetuta 6 volte).

Hidari Sanchin Dachi - Chudan Kake Uke no Kamae

1. avanzando - Chudan Kake Uke/ Gyaku Jodan Shoteizuki (Sanchin Dachi)
2. arretrando - Chudan Yoko Uke/ Jodan Tate Kizamizuki/ Chudan Gyakuzuki (Sanchin Dachi)
3. avanzando - Gedan Harai Uke (Shiko Naname)/ Chudan Gyaku Zuki (Zenkuzu)/  
Chudan Ura Zuki (suigetsu hikite) (Shiko Naname)
4. arretrando 45° - Age Ko Uke/ Otoshi Shotei Uke s.b./ Jun Maegeri (Nekoashi Dachi)/ Gyaku Jodan Shotei Zuki (Sanchin Dachi) - (sempre Suigetsu Hikite)
5. avanzando - Chudan Mae Hijiate (Zenkuzu Dachi)/ Chudan Yoko Hijiate (Shiko Dachi Yoko)/  
Jodan Gyaku Mawashi Hijiate (Sho-Zenkuzu Dachi)/ Otoshi Hijiate (Shiko Dachi Naname)
6. arretrando 45° - Toraguchi (Nekoashi Dachi)
7. avanzando - Gyaku Gedan Harai Uke/ Kansezu Geri/ Chudan Nirenzuki (Zenkuzu Dachi)
8. arretrando - Chudan Kake Uke/ Hiki Uke s.b.+Urazuki/ Jun Maegeri/ Jodan Shotei Zuki (Sanchin Dachi)
9. avanzando - Jodan Furikenuchi/ Jodan Tate Urakenuchi s.b./ Jodan Yoko Tetsuiuchi s.b. (Sanchin Dachi)
10. arretrando - Shotei Gedan Harai Uke (Shiko Dachi Naname)/ Gyaku Jodan Haitouchi (Zenkuzu Dachi)/ Jodan Yubi Basami

KATA: modello tecnico

Kata respiratorio con controllo della postura e della tensione muscolare (Tanrenho): SANCHIN

Kata indicativo del livello richiesto: SHISÔCHIN

BUNKAI: applicazione del kata per sequenze

SHISÔCHIN – (6 sequenze)

KUMITE: esercizi di combattimento

Jiyu kumite: 2 combattimenti da 1'30" ciascuno.

Kakie: esercizi fondamentali in movimento con spinta orizzontale, circolare e discendente

KIGU HOJOUNDU: esercizi preparatori con attrezzi (*facoltativo a seconda della corrente di stile praticata*)

Chi-ishi (6 movimenti ripetuti simmetricamente)

SHIMON: teoria (*facoltativo, a seconda della corrente di stile praticata*)

Questionario (20 domande a risposta multipla. Tempo concesso 15').

## Programma di esame per passaggio a 2° dan

(Tempo di permanenza minimo come 1° dan, 2 anni)

KIHON: fondamentali (ogni combinazione ripetuta 6 volte). Hidari Sanchin Dachi - Chudan Kake Uke no Kamae

1. avanzando - Gedan Hasami Uke (Zenkuzu Dachi)/ Mae Geri/ Morote Heiko Zuki/ arr. Awase Zuki (tomoe uke)/ Morote Ko Uke s.p. (Shiko Dachi)

2. arretrando - Nidan Uke/ Chudan Awase Zuki/ Jodan Shotei Zuki (Sanchin Dachì) - (Suigetsu Hikite su Shotei Zuki)
3. avanzando - Chudan Kake-uke (Sanchin-dachi)/ Nidan Geri/ Shotei Uke+Shotei Zuki (Zenkuzù - come Shisochin)/ Gyaku Chudan Kake Uke (Sanchin-dachi)/ Jodan Seoe Tettsui Uchi.
4. arretrando - Chudan Ura Uke (Nekoashi Dachì)/ Jun Maegeri/ Jun Kansezu Geri s.g.
5. avanzando - Ko-uke (Shiko Naname) suigetsu hikite)/ Gedan Harai-uke s.b./ Jun Kansezu-geri/ Chudan Niren-zuki (yoriashi Sanchin-dachi)
6. arretrando - Gyaku Jodan Shuto Uchi (Zenkuzù Dachì)/ Chudan Mae Geri app. ind./ Chudan Mawashi Hiji Ate (Yoko Shiko Dachì)/ Jodan Uraken Uchi s.b./ Kagi Zuki
7. avanzando - Chudan Kaishu Yoko Uke / Mikazuki Uke/ Rotazione 360° Chudan Kake Uke/ Shotei Uke+Tate Uraken Uchi (Sanchin Dachì - Suigetsu Hikite su Uraken)
8. arretrando - Chudan Kake Uke (Sanchin Dachì)/ Gyaku Chudan Yoko Uke/ Chudan Mae Geri app. ind./ Chudan Ura Zuki (Yoko Shiko Dachì) - Suigetsu Hikite

KATA: modello tecnico  
 SANCHIN con Tanrenho  
 SANSËRU  
 SËPAI

BUNKAI: applicazione del kata per sequenze  
 Applicazione scelta tra SANSËRU o SËPAI (6 sequenze)

KUMITE: esercizi di combattimento  
 Jiyu kumite: 2 combattimenti da 1'30" ciascuno.  
 Kakie: applicazione di 2 tecniche di pugno, 2 di calcio e 2 di leva o proiezione.

KIGU HOJOUNDÒ: esercizi preparatori con attrezzi (*facoltativo, a seconda della corrente di stile praticata*)  
 Forma di Nigiri-game

SHIMON: teoria (*facoltativo, a seconda della corrente di stile praticata*)  
 Questionario (20 domande a risposta multipla. Tempo concesso 15')

## **Programma di esame per passaggio a 3° dan** (Tempo di permanenza minimo come 2° dan, 3 anni)

KIHON: fondamentali, Hidari Sanchin Dachì - Chudan Kake Uke no Kamae  
 Esecuzione di 6 combinazioni di libera composizione personale con tecniche peculiari dello stile Goju.

KATA: modello tecnico  
 Una Kata scelto dalla commissione tra tutti i precedenti.  
 TENSHÔ  
 KURURUNFA

BUNKAI: applicazione del kata per sequenze  
 KURURUNFA

KUMITE: esercizi di combattimento  
 Jiyu kumite: 2 combattimenti da 1'30" ciascuno.  
 Kakie: tecniche libere in movimento di pugno, calcio, leva e proiezione.

KIGU HOJOUNDO: esercizi preparatori con attrezzi (*facoltativo, a seconda della corrente di stile praticata*)

Forma di Ishi-sashi

SHIMON: teoria (*facoltativo, a seconda della corrente di stile praticata*)

Questionario (20 domande a risposta multipla. Tempo concesso 15').

### **Programma di esame per passaggio a 4° dan**

(Tempo di permanenza minimo come 3° dan, 4 anni)

KIHON: fondamentali

Esecuzione di 6 combinazioni di libera composizione personale con tecniche peculiari dello stile Goju.

KATA: modello tecnico

Una Kata scelto dalla commissione tra tutti i precedenti.

TENSHÔ

SÊSAN

BUNKAI: applicazione del kata per sequenze

SÊSAN (6 sequenze)

KUMITE: esercizi di combattimento

Jiyu kumite: 2 combattimenti da 1'30" ciascuno.

Kakie: tecniche libere in movimento di pugno, calcio, leva e proiezione.

KIGU HOJOUNDO: esercizi preparatori con attrezzi (*facoltativo, a seconda della corrente di stile praticata*)

Dimostrazione con un attrezzo a scelta tra: Chi-ishi, Nigiri-game e Ishi-sashi, Kongoken.

SHIMON: teoria (*facoltativo, a seconda della corrente di stile praticata*)

Questionario (20 domande a risposta multipla. Tempo concesso 15')

### **Programma di esame per passaggio a 5° dan**

(Tempo di permanenza minimo come 4° dan, 5 anni)

KIHON: fondamentali

Esecuzione di 6 combinazioni di libera composizione personale con tecniche peculiari dello stile Goju.

KATA: modello tecnico

Una Kata scelto dalla commissione tra tutti i precedenti.

TENSHÔ

SUPARINPEI (Pecchyurin)

BUNKAI: applicazione del kata per sequenze

SUPARINPEI (Pecchyurin) – 6 sequenze

KUMITE: esercizi di combattimento

Dimostrazione di Jiyu Kumite e Kakie con compagno a scelta.

KIGU HOJOUNDO: esercizi preparatori con attrezzi (*facoltativo, a seconda della corrente di stile praticata*) Dimostrazione con un attrezzo a scelta

SHIMON: teoria (*facoltativo, a seconda della corrente di stile praticata*)

Tesi scritta sul Karatè-do Goju-Ryu (almeno 20 pagine dattiloscritte).