



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA SPORTIVA ITALIANA KARATE

PROGRAMMA TECNICO

E

PROGRAMMA ESAMI

KARATE SANKUKAI

INDICE

<u>PROGRAMMA</u>	KIHON
	COMBINAZIONI
	RANDORI – KATA
	TECNICHE DI KUMITE
	KATA

STUDIO DI COMPLETAMENTO

CONDIZIONI NECESSARIE PER SOSTENERE GLI ESAMI DAL 6° KYU AL 5° DAN

ESAMI PARTE PRIMA

DA CINTURA GIALLA A CINTURA MARRONE

ESAMI PARTE SECONDA

DA 1° DAN A 5° DAN

SCHEDA D'ESAME

COMPORAMENTO DEL DOJO

PROGRAMMA TECNICO

KIHON

POSIZIONI :

MUSUBI - DACHI
HEISOKU - DACHI
HACHIGI - DACHI
UCHI - HACHIGI - DACHI
ZENKUTSU - DACHI
KOKUTSU - DACHI
SHIKO - DACHI
SANCHIN - DACHI
NEKO HACHI - DACHI
KATA ASHI DACHI
KOSA DACHI

TECNICHE DI

PUGNO E MANO :

SEIKEN CHIOKU - TSUKI (JODAN-CHUDAN)
OI - TSUKI (JODAN-CHUDAN-GEDAN)
SANBON - TSUKI
GYAKU - TSUKI
URAKEN
KAITEN - TSUKI
ENPI - UCHI (JODAN-CHUDAN-YOKO-MAWASHI-USHIRO-OTOSHI)
TETSUI UCHI
TATE TSUKI
FURI TSUKI
HAITO/SHUTO UCHI
HAISHO UCHI
NUKITE

PARATE :

AGE - UKE
SOTO - UKE
UCHI - UKE
SHUTO - UKE (JODAN-CHUDAN-GEDAN)
GEDAN - BARAI

TENSHIN - UKE (JODAN-CHUDAN-GEDAN)

MIKAZUKE GERI UKE

MOROTE UKE

HAISHU UKE

KAISHU KOSA UKE

JUJI UKE

RYU UN NO UKE

NAGASHI UKE

MOROTE KAISHU GEDAN UKE

MOROTE CHUDAN KOSA UKE

KAKIWAKE UKE

KAKUTO UKE

KAKE SHUTO UKE

KEITO UKE

OTOSHI UKE

SUKUI UKE

TEISHO UKE

TATE SHUTO UKE

TEKUBI KAKE UKE

TETSUI UKE

UDE UKE

TSUKI UKE

TATE NUKITE YOKO HARI EMPI

CALCI :

MAE - GERI (GEDAN-CHUDAN-JODAN-TOBI)

YOKO - GERI (GEDAN-CHUDAN-JODAN-TOBI)

MAWASHI - GERI (GEDAN-CHUDAN-JODAN-TOBI)

USHIRO - GERI (GEDAN-CHUDAN-JODAN-TOBI)

KAITEN GERI

URAMAWASHI - GERI

MIKAZUKI - GERI

KAKATO - GERI

HIZA - GERI

USHIRO URAMAWASHI GERI

KIN - GERI

JUN - GERI / KIZAMI - GERI

COMBINAZIONI

COMBINAZIONI

LINEARI

- 1 - OI - TSUKI SEIRYUTO
- 2 - OI - TSUKI SEIRYUTO 45°
- 3 - SPOSTAMENTO WAN - UKE 45° KIZAMI – SEIRYUTO
- 4 - MAE - GERI OI - TSUKI SEIRYUTO
- 5 - SHUTO - UKE GEDAN 45° MAE - GERI OI - TSUKI SEIRYUTO
- 6 - GYAKU - TSUKI (OIKOMI) SEIRYUTO MAE - GERI GYAKU - TSUKI - SEIRYUTO
- 7 - GYAKU - TSUKI KIZAMI - TSUKI OI - TSUKI GYAKU - TSUKI (TSUGI - ASHI)
KIZAMI - TSUKI GYAKU - TSUKI SEIRUYTO
- 8 - MAE - GERI JUN - GERI MAE - TOBI - GERI
- 9 - MAWASHI - GERI (GEDAN) JUN - MAWASHI - GERI (CHUDAN) JUN - MAWASHI - GERI
(JODAN)
- 10 - YOKO - GERI (KANKETSU) YOKO - GERI (CHUDAN) YOKO - GERI (JODAN)
- 11 - KAKATO - GERI USHIRO - GERI (CHUDAN) USHIRO - GERI (JODAN)

COMBINAZIONI

CIRCOLARI

- 1 - KAITEN - TSUKI
- 2 - KAITEN - TSUKI 45°
- 3 - SCHIVATA WAN - UKE KAITEN - TSUKI 45°
- 4 - ASHI - BARAI KAITEN - GERI
- 5 - MAWASHI - GERI UCHI - GARI - KAITEN - GERI
- 6 - KAITEN - GERI ASHI - BARAI URAMAWASHI - GERI
- 7 - ASHI - BARAI URAMAWASHI - GERI
- 8 - MAWASHI - GERI URAMAWASHI - GERI
- 9 - KAITEN - TSUKI NO KATA (6 MOVIMENTI)
- 10 - KAITEN - GERI NO KATA (6 MOVIMENTI)
- 11 - ASHI - BARAI URAMAWASHI - GERI (STESSA GAMBA)

PROGRAMMA DI RANDORI – KATA

RANDORI - ICHI BAN

(ATTACCO: JODAN TSUKI)
(DIFESA: TENSHIN JODAN UKE)

RANDORI - NI - BAN

(ATTACCO: MAE - GERI)
(DIFESA: TENSHIN GEDAN BARAI)

RANDORI - SAN - BAN

(ATTACCO: MAWASHI - GERI)
(DIFESA: 2° - 3° COMBINAZIONE)

1 – SANBON KUMITE SHODAN

2 – SANBON KUMITE NIDAN

3 – SANBON KUMITE SANDAN

4 – SANBON KUMITE YONDAN

5 – SANBON KUMITE GODAN

6 – SANBON KUMITE KOKUDAN

1 – SANKU - OI - TSUKI MAE - GERI MAWASHI - GERI
(SHODAN - NIDAN - SANDAN)

DIFESA CON: TSUKI

2 – SANKU - (SHODAN - NIDAN - SANDAN)

DIFESA CON: GERI

3 – SANKU - (SHODAN - NIDAN - SANDAN)

DIFESA CON: ASHI - WAZA

4 – SANKU - (SHODAN - NIDAN - SANDAN)

DIFESA CON: KAITEN - TSUKI

5 – SANKU - (SHODAN - NIDAN - SANDAN)

DIFESA CON: KAITEN - GERI

6 – SANKU - (SHODAN - NIDAN - SANDAN)

DIFESA CON: URAMAWASHI

1 – RANDORI - ICHI - NO - KATA

2 – RANDORI - NI - NO - KATA

3 – RANDORI - SAN - NO - KATA

4 – RANDORI - YON - NO - KATA

5 – RANDORI - GO - NO - KATA

6 – RANDORI - ROKU - NO - KATA (KATA DI BO)

1 – KAITEN RANDORI ICHI NO KATA

2 – KAITEN RANDORI NI NO KATA

3 – KAITEN RANDORI SAN NO KATA

1 – NININ GAKE SHODAN

2 – NININ GAKE NIDAN

3 – NININ GAKE SANDAN

1 – SAN NIN GAKE SHODAN

2 – SAN NIN GAKE NIDAN

3 – SAN NIN GAKE SANDAN

PROGRAMMA TECNICHE DI KUMITE

- 1 – KIZAMI - TSUKI GYAKU - TSUKI (ANCHE 45°)
- 2 – URAKEN - UCHI - GYAKU - TSUKI
- 3 – GYAKU - TSUKI KIZAMI - TSUKI
- 4 – GYAKU - TSUKI URAKEN - UCHI
- 5 – KIZAMI - TSUKI OI - URAKEN UCHI GYAKU - TSUKI
- 6 – GYAKU - TSUKI OI - URAKEN UCHI GYAKU - TSUKI
- 7 – URAKEN - UCHI KAITEN URAKEN - UCHI GYAKU - TSUKI
- 8 – GYAKU - TSUKI MAE - GERI URAKEN - UCHI GYAKU - TSUKI
- 9 – GYAKU - TSUKI MAE-GERI/MAWASHI-GERI URAKEN - UCHI GYAKU - TSUKI
- 10 – TSUKI - ASHI MAWASHI -GERI = URAMAWASHI -GERI (STESSA GAMBA). URAKEN GYAKU-TSUKI
- 11 – TSUKI - ASHI URAMAWASHI-GERI/USHIRO-GERI URAKEN-UCHI GYAKU-TSUKI
- 12 – TSUKI - ASHI MAWASHI-GERI/USHIRO-GERI URAKEN-UCHI GYAKU-TSUKI
- 13 – USHIRO-GERI/USHIRO-GERI URAKEN-UCHI GYAKU-TSUKI
- 14 – TSUKI - ASHI YOKO-GERI = MAWASHI-GERI URAKEN-UCHI GYAKU-TSUKI
- 15 – TSUKI - ASHI URAMAWASHI-GERI = MAWASHI-E-GERI URAKEN-UCHI-GYAKU TSUKI (STESSA GAMBA)
- 16 – URAMAWASHI-GERI = USHIRO-GERI URAKEN-UCHI GYAKU-TSUKI
- 17 – ASHI - BARAI USHIRO - GERI
- 18 – KIZAMI - TSUKI GYAKU- TSUKI ASHI - BARAI
- 19 – GYAKU - TSUKI ASHI - BARAI URAMAWASHI - GERI
- 20 – URAKEN - UCHI CO - UCHI - GARI URAKEN - UCHI GYAKU - TSUKI

N.B. STUDIO DI TUTTE LE TECNICHE E DEL POSSIBILE CONTRATTACCO

- 1 – RANDORI - KUMITE (GO-NO-SEN)
- 2 – RANDORI - KUMITE (SEN-NO-SEN)
- 3 – JIYU - RANDORI
- 4 – JIYU KUMITE

PROGRAMMA KATA

1 – TAIKYOKU SHODAN

2 – TAIKYOKU NIDAN

3 – TAIKYOKU SANDAN

KATA TAIKYOKU FINO A GIALLA

4 – HEIWA SHODAN

5 – HEIWA NIDAN

6 – HEIWA SANDAN

7 – HEIWA YONDAN

8 – HEIWA GODAN

KATA SHITEI

9 – HIJI NO KATA

10 – SHINSEI

11 – MATSUKASE

12 – BASSAI - DAI

13 – JIIN

14 – ANNANKO

15 – SEIENCHIN

16 – TENSHO

17 – SEIPAI

18 – TAJIMA

KATA SENTEI

19 – KOSOKUNDAI

20 – GOJU - YON

21 – HYAKUHACHI

22 – SANCHIN

23 – SAIFA *

KATA TUKUI

24 – TEN RYU - NO - KATA

KATA DI BO

PRIMA PARTE

ESAMI DI KYU

PROGRAMMA D'ESAME DA CINTURA GIALLA A CINTURA MARRONE

CINTURA GIALLA 5° KYU

KIHON:	POSIZIONI BASE:	(HACHIJI - DACHI - ZENKUTSU - DACHI) (NEKO - ASHI - DACHI - SHIKO DACHI)	
	SEIKEN CHOKU - TSUKI	(HACHIJI - DACHI)	
	AGE - UKE	(HACHIJI - DACHI)	
	MAE - GERI	(HEISOKU - DACHI)	
	OI - TSUKI	(JODAN & CHUDAN)	(ZENKUTSU DACHI)
	AGE - UKE		(ZENKUTSU DACHI)
	MAE - GERI		(ZENKUTSU DACHI)
	GEDAN - BARAI		(ZENKUTSU DACHI)
	SHUTO - UKE - CHUDAN		(NEKO - ASHI - DACHI)
	SHUTO - UKE - GEDAN		(SHIKO - DACHI)
	1 ° COMBINAZIONE		(OI - TSUKI - SEIRYUTO)
	4 ° COMBINAZIONE		(MAE - GERI - OI - TSUKI SEIRYUTO)
	TENSHIN JODAN UKE		
	TENSHIN GEDAN BARAI		
KAITEN - TSUKI (JODAN)			
KUMITE:	KIHON KUMITE	(ATTACCO: JODAN TSUKI) (DIFESA: AGE - UKE)	
	KIHON KUMITE	(ATTACCO: CHUDAN - TSUKI) (DIFESA: GEDAN - BARAI)	
	RANDORI - ICHI – BAN		(1° COMB: TENSHIN - JODAN.U)
	RANDORI - NI – BAN		(4° COMB: TENSHIN - GEDAN BARAI)
KATA:	HEIWA – SHODAN		

CINTURA ARANCIONE 4° KYU

KIHON:

JODAN - TSUKI
CHUDAN - TSUKI
SANBON - TSUKI WODAN - CHUDAN - CHUDAN
GYAKU - TSUKI
AGE - UKE
SOTO - UKE
GEDAN - BARAI
SHUTO - UKE - CHUDAN (NEKO – ASHI – DACHI)
SHUTO - UKE - GEDAN (SHIKO - DACHI)

COMBINAZIONI LINEARI

1 ° COMBINAZIONE (OI - TSUKI - SEIRYUTO)
2 ° COMBINAZIONE (OI - TSUKI 45° - SEIRYUTO)
3 ° COMBINAZIONE (ESCAPE - WAN - UKE - KIZAMI - TSUKI - SEIRYUTO)
4 ° COMBINAZIONE (MAE - GERI - OI - TSUKI - SEIRYUTO)

PARATE

TENSHIN - JODAN - UKE
TENSHIN – GEDAN - BARAI

COMBINAZIONI CIRCOLARI

1° COMBINAZIONE CIRCOLARE (KAITEN - TSUKI) JODAN

CALCI

MAE - GERI
MAWASHI - GERI

KUMITE:

RANDORI - ICHI - NO - KATA

KATA:

HEIWA - SHODAN
HEIWA - NIDAN
*HEIWA - SANDAN

CINTURA VERDE 3° KYU

KIHON:

JODAN - TSUKI
CHUDAN - TSUKI
SANBON - TSUKI
GYAKU - TSUKI
AGE - UKE
SOTO - UKE
GEDAN - BARAI
SHUTO - UKE (CHUDAN - GEDAN)

COMBINAZIONI LINEARI

1 ° COMBINAZIONE
2 ° COMBINAZIONE
3 ° COMBINAZIONE
4 ° COMBINAZIONE
5 ° COMBINAZIONE (SPOSTAM.45° SHUTO - GEDAN - MAE - GERI - OI - TSUKI - SEIRYUTO)

COMBINAZIONI CIRCOLARI

1 ° COMBINAZIONE CIRCOLARE (KAITEN - TSUKI - JODAN)
4 ° COMBINAZIONE CIRCOLARE (ASHI - BARAI - KAITEN - GERI)

CALCI

MAE - GERI
MAWASHI - GERI
JOKO - GERI

PARATE

TENSHIN - JODAN - UKE
TENSHIN - GEDAN - BARAI

CADUTE

UKEMI - CONOSCENZA DI YOKO - MAE - USHIRO

KUMITE:

RANDORI - ICHI - NO - KATA
RANDORI - NI - NO - KATA

KATA:

HEIWA 1/2/3
*HEIWA - YONDAN

CINTURA BLU 2° KYU

KIHON:

JODAN - TSUKI
CHUDAN - TSUKI
SANBON - TSUKI
GYAKU - TSUKI
AGE - UKE
SOTO - UKE
GEDAN - BARAI
SHUTO - UKE (CHUDAN - GEDAN)

COMBINAZIONI LINEARI

COMBINAZIONI 1/2/3/4/5
6° COMBINAZIONE (OIKOMI - GYAKU - TSUKI - SEIRYUTO - MAE - GERI - GYAKU - TSUKI - SEIRYUTO)
7° COMBINAZIONE (GYAKU - TSUKI - KIZAMI - TSUKI - OI - TSUKI - GYAKU - TSUKI (TSUKI - ASHI) KIZAMI - TSUKI - GYAKU - TSUKI - SEIRYUTO)
8° COMBINAZIONE (MAE - GERI (TSUGHY - ASHI) MAE - GERI - MAE - TOBI - GERI)

COMBINAZIONI CIRCOLARI

1° COMBINAZIONE CIRCOLARE (KAITEN - TSUKI - JODAN)
2° COMBINAZIONE CIRCOLARE (KAITEN - TSUKI 45°)
3° COMBINAZIONE CIRCOLARE (ESCAPE - WAN - UKE - KAITEN - TSUKI 45°)
4° COMBINAZIONE CIRCOLARE (ASHI - BARAI - KAITEN - GERI)

CALCI

MAE - GERI
JOKO - GERI
MAWASHI - GERI

(A COPPIE DIMOSTRANDO LA CONOSCENZA DELLA DISTANZA E DEL CONTROLLO)

PARATE

TENSHIN - JODAN - UKE
TENSHIN - GEDAN - BARAI
TENSHIN - CHUDAN - UKE - GYAKU - TSUKI - SEIRYUTO

CADUTE

UKEMI (YOKO - MAE - USHIRO)

KUMITE:

RANDORI - ICHI - NO - KATA
RANDORI - NI - NO - KATA
SANBON KUMITE 1
SANBON - KUMITE - NIDAN
*JIYU - KUMITE (USO DELLA TECNICA)

KATA:

HEIWA 1/2/3/4
*HEIWA - GODAN

CINTURA MARRONE 1° KYU

KIHON:

JODAN - TSUKI
CHUDAN - TSUKI
SANBON - TSUKI
GYAKU - TSUKI
AGE - UKE
SOTO - UKE
GEDAN - BARAI
SHUTO - UKE (CHUDAN - GEDAN)

COMBINAZIONI LINEARI

COMBINAZIONI 1/2/3/4/5/6/7/8
9° COMBINAZIONE (MAWASHI - GERI - GEDAN (TSUGHI - ASHI) MAWASHI - GERI - CHUDAN (TSUGHI - ASHI) MAWASHI - GERI - JODAN)
10° COMBINAZIONE (KANKETSU - GERI - CHUDAN - JOKO - GERI - JODAN - JOKO - GERI)
11° COMBINAZIONE (KAKATO - GERI (TSUGHI - ASHI) USHIRO - GERI - CHUDAN (TSUGHI - ASHI) USHIRO - GERI - JODAN)

COMBINAZIONI CIRCOLARI

COMBINAZIONE CIRCOLARE 1/2/3/4
5° COMBINAZIONE CIRCOLARE (MAWASHI - GERI - UCHI - GERI)(KAITEN - GERI)
6° COMBINAZIONE CIRCOLARE (KAITEN - GERI - ASHI - BARAI - URA - MAWASHI)
7° COMBINAZIONE CIRCOLARE (ASHI - BARAI - URA - MAWASHI)
8° COMBINAZIONE CIRCOLARE (MAWASHI - GERI / URA - MAWASHI)
*9° COMBINAZIONE CIRCOLARE (6 KAITEN - TSUKI)
*10° COMBINAZIONE CIRCOLARE (6 KAITEN - GERI)
*11° COMBINAZIONE CIRCOLARE (ASHI - BARAI / URA - MAWASHI)
(STESSA GAMBA)

PARATE

TENSHIN - UKE (JODAN - CHUDAN - GEDAN)

CADUTE

UKEMI (YOKO - MAE - USHIRO)

KUMITE

RANDORI 1/2
RANDORI SAN-NO-KATA
SANBON KUMITE 1/2/3/4
SANBON KUMITE SANDAN
SANBON KUMITE YOUDAN
*SANKU - SHODAN - NIDAN - SANDAN - (TSUKI)
JIYU-KUMITE

KATA

HEIWA 1/2/3/4/5 (***BUNKAI DI UNO DEGLI HEIWA**)
*HIJI - NO - KATA

CINTURA NERA 2° DAN

KIHON: TECNICHE BASE
TUTTE LE COMBINAZIONI LINEARI
TUTTE LE COMBINAZIONI CIRCOLARI
TENSIN - UKE (JODAN - CHUDAN - GEDAN)
UKEMI (YOKO - MAE - USHIRO)
4 COMBINAZIONI LIBERE DA METTERE POI IN PRATICA NEL JIYU - KUMITE

KUMITE RANDORI 1/2/3
*RANDORI YON-NO-KATA
SANBON KUMITE 1/2/3/4/5/6
1 – SANKU (SHODAN - NIDAN - SANDAN) TSUKI
2 – SANKU (SHODAN - NIDAN - SANDAN) GERI
*3 – SANKU (SHODAN - NIDAN - SANDAN) ASHI – WAZA
*4 – SANKU (SHODAN - NIDAN - SANDAN) KAITEN-TSUKI
*5 – SANKU (SHODAN - NIDAN - SANDAN) KAITEN-GERI
*6 – SANKU (SHODAN - NIDAN - SANDAN) URA-MAWASHI
KAITEN - RANDORI - ICHI - NO - KATA
*RANDORI - KUMITE (SEN - NO - SEN)
*RANDORI - KUMITE (GO - NO - SEN)
JIYU - KUMITE

KATA HEIWA 1/2/3/4/5
HIJI - NO - KATA
SHINSEI
JIIN (BUNKAI DI UNO DEI KATA SUPERIORI)
BASSAI - DAJ
ANNANKO
MATSUKAZE
*KOSOKUNDAI

TEORIA SPIEGAZIONE TEORICA E PRATICA DELLE TECNICHE RICHIESTE
*METODOLOGIA DI INSEGNAMENTO

CINTURA NERA 3° DAN

KIHON:	TECNICHE BASE TUTTE LE COMBINAZIONI LINEARI TUTTE LE COMBINAZIONI CIRCOLARI TENSHIN - UKE (JODAN - CHUDAN - GEDAN) UKEMI (YOKO - MAE - USHIRO) 4/5 COMBINAZIONI LIBERE DA METTERE POI IN PRATICA NEL JIYU - KUMITE
KUMITE	RANDORI 1/2/3/4 *RANDORI GO-NO-KATA SANBON KUMITE 1/2/3/4/5/6 SANKU 1/2/3 *SANKU SHODAN NIDAN SANDAN KAITEN-TSUKI KAITEN - RANDORI 1 *KAITEN - RANDORI - NI - NO - KATA NININ GAKE SHODAN (<u>DUE AVVERSARI</u>) TSUKI - DIFESA RANDORI - KUMITE (SEN - NO - SEN) RANDORI - KUMITE (GO - NO - SEN) JIYU - KUMITE
KATA	HEIWA 1/2/3/4/5 HIJI - NO - KATA SHINSEI JIIN (BUNKAI DI UNO DEI KATA SUPERIORI) BASSAI - DAJ ANNANKO MATSUKAZE KOSOKUNDAI SEIPA SEIENCHIN *TAJIMA
TEORIA	TESI SCRITTA DELLA STORIA DEL KARATE

CINTURA NERA 4° DAN

KIHON: TECNICHE BASE
TUTTE LE COMBINAZIONI LINEARI
TUTTE LE COMBINAZIONI CIRCOLARI
TENSIN - UKE (JODAN - CHUDAN - GEDAN)
UKEMI (YOKO - MAE - USHIRO)
4/5 COMBINAZIONI LIBERE LINEARI DA METTERE POI IN PRATICA NEL JIYU - KUMITE

KUMITE RANDORI 1/2/3/4/5
*RANDORI ROKU-NO-KATA
SANBON KUMITE 1/2/3/4/5/6
SANKU 1/2/3/4
SANKU SHODAN NIDAN SANDAN KAITEN-GERI
KAITEN - RANDORI 1/2
*KAITEN - RANDORI SAN - NO – KATA
NININ - GAKE SHODAN (TSUKI - DIFESA)
NININ - GAKE NIDAN (GERI - DIFESA)
SAN NIN GAKE SHODAN
RANDORI - KUMITE (GO - NO - SEN)
RANDORI - KUMITE (SEN - NO - SEN)
JIYU - KUMITE

KATA HEIWA 1/2/3/4/5

1 – HIJI - NO - KATA	7 – KOSOKUNDAI
2 – SHINSEI	8 – SEIENCHIN
3 – JIIN	9 – HYAKUHACHI
4 – BASSAI - DAJ	10 – TAJIMA
5 – ANNANKO	11 – SEIPA
6 – MATSUKAZE	12 – TENSHO

(BUNKAI DI DUE KATA SUPERIORI)

TEORIA TESI SCRITTA RIGUARDANTI TEORIA, FILOSOFIA E PRATICA DELLE ARTI MARZIALI

CINTURA NERA 5° DAN

KIHON: TECNICHE BASE
TUTTE LE COMBINAZIONI LINEARI
TUTTE LE COMBINAZIONI CIRCOLARI
TENSIN - UKE (JODAN - CHUDAN - GEDAN)
UKEMI (YOKO - MAE - USHIRO)

TUTTE LE COMBINAZIONI LIBERE CIRCOLARI DA METTERE POI IN PRATICA NEL JIYU - KUMITE E SPIEGAZIONE TEORICA - PRATICA

KUMITE RANDORI 1/2/3/4/5/6
SANBON KUMITE 1/2/3/4/5/6
SANKU 1/2/3/4/5
SANKU SHODAN NIDAN SANDAN URAMAWASHI-GERI
KAITEN - RANDORI 1/2/3
NININ - GAKE SANDAN
SAN NIN GAKE NIDAN
SAN NIN GAKE SANDAN
RANDORI - KUMITE (GO - NO - SEN)
RANDORI - KUMITE (SEN - NO - SEN)
JIYU - RANDORI
JIYU - KUMITE

KATA HEIWA 1/2/3/4/5

1 – HIJI - NO – KATA	9 – HYAKUHACHI
2 – SHINSEI	10 – TAJIMA
3 – JIIN	11 – SEIPA
4 – BASSAI - DAJ	12 – TENSHO
5 – ANNANKO	13 – SANCHIN
6 – MATSUKAZE	14 – GOJU - YON
7 – KOSOKUNDAI	15 – TEN - RYU NO KATA (KATA DI BO)
8 – SEIENCHIN	16 – SAIFA * (BUNKAI DI DUE KATA SUPERIORI)

TEORIA RICERCA PERSONALE SUI VARI ASPETTI DEL KARATE

IL COMPORTAMENTO DEL DOJO

DOJO È UNA PAROLA GIAPPONESE CHE SIGNIFICA "LUOGO PER LA RICERCA DELLA VIA".

IN SANSKRITO PRENDE IL NOME DI "BODI - MANDA" CHE SIGNIFICA LUOGO DI SAGGEZZA.

- 1 – Tener sempre presente che il dojo, oltre che palestra sportiva, è scuola morale e culturale.
- 2 – Non omettere mai di salutare il tatami (nella posizione di **SEIZA**, sia quando vi si accede che quando lo si lascia.
- 3 – Osservare scrupolosamente le regole generali della cortesia e quelle particolari del **BUDO**.
- 4 – Sforzarsi in ogni circostanza di aiutare i propri compagni di pratica e di allenamento, evitando di essere per essi causa di imbarazzo e di fastidio.
- 5 – Rispettare le cinture di classe superiore e accettarne i consigli senza obiezioni; dal canto loro le cinture superiori devono incoraggiare assiduamente il miglioramento tecnico dei meno esperti.
- 6 – Quando ci si esercita, bisogna mantenere un comportamento corretto e non permettersi mai posizioni e atteggiamenti scomposti anche se si è affaticati. Stare in silenzio e, se necessario, parlare solo a bassa voce.
- 7 – Non allontanarsi mai da tatami senza prima aver avuto il permesso dell'insegnante (o di chi ne fa le veci). Rispettare gli orari di allenamento.
- 8 – Avere una cura costante della correttezza e della pulizia della propria tenuta, pulizia del keikogi, pulizia del corpo, rassetto del keikogi che deve essere sempre messo a posto ogni volta che è necessario.
- 9 – Le unghie delle mani e dei piedi (che si devono lavare prima di ogni lezione) devono essere tagliate molto corte. Bisogna togliersi, durante ogni allenamento, catenine, anelli e quant'altro possa procurare accidenti a se stessi e ai propri compagni di pratica.
- 10 – All'inizio e alla fine di ogni lezione, l'insegnante e gli allievi si salutano reciprocamente. I praticanti si dispongono ordinatamente in fila sul bordo della materassina di fronte all'insegnante. L'allievo con cintura di grado più elevato si pone all'estremo del lato d'onore della sala, seguito gerarchicamente dagli altri. Tutti devono osservare che il keikogi sia in ordine.
- 11 – Quando si cessa la pratica e quando si frequenta il dojo senza praticare, osservare con attenzione quanto avviene sulla materassina e seguire le spiegazioni in atto per trarne proficuo insegnamento.

Direttore Tecnico

M°Ferruccio Baratelli



FESIK
FEDERAZIONE EDUCATIVA SPORTIVA ITALIANA KARATE

Per visione ed approvazione di quanto esposto nel programma:

DOCENTE

M° Ferruccio Baratelli