



Comitato Regionale Lazio
Settore Karate
Aggiornato al 01/01/2025

PROGRAMMA ESAMI
1° 2° 3° DAN

SOMMARIO

Capitolo	TITOLO	Pagina
1.0	Modalità Generali _____	3
1.1	Requisiti del Candidato _____	4
1.2	Requisiti della Commissione _____	4
2.0	Criteri di Valutazione _____	5
2.1	Kihon e Kata _____	5
2.2	Applicazione _____	6
2.3	Parte Orale _____	6
2.4	Interazioni Oppositive _____	6
2.5	Kumite _____	6
2.6	Valutazione, Punteggio ed Esito _____	7
3.0	KIHON	
3.1	Kihon Goju Ryu _____	9
3.2	Kihon Shito Ryu _____	16
3.3	Kihon Shotokan _____	22
3.4	Kihon Wado Ryu _____	29
4.0	KATA _____	37
4.1	Kata Goju Ryu	
4.2	Kata Shito Ryu	
4.3	Kata Shotokan	
4.4	Kata Wado Ryu	
5.0	APPLICAZIONE del KATA _____	37
6.0	Parte Orale _____	37
7.0	Esercizi per le Interazioni Oppositive _____	38
7.1	Interazioni Oppositive _____	38
8.0	Kumite _____	39

Modalità Generali

Per dare al candidato un'ampia gamma di possibilità per esprimere le proprie abilità e le proprie conoscenze, gli Esami sono stati strutturati in tre Parti: una Parte Tradizionale, una Parte Orale e una Parte Sportiva.

Il Programma d'Esame risulta così strutturato:

Parte Tradizionale

- 1) Kihon
- 2) 1 (uno) Kata a scelta fra i 3 (tre) proposti in elenco.
- 3) Applicazione di 2 (due) spezzoni del Kata scelto.

Parte Orale

Parte Sportiva

- 4) Interazioni Oppositive
- 5) Kumite

Per quanto riguarda la Parte Tradizionale, il Candidato può sostenere gli Esami in uno dei 4 (quattro) Stili riconosciuti dalla WKF, ovvero Shotokan, Shito Ryu, Goju Ryu e Wado Ryu.

La parte Sportiva non è inquadrata in alcuno Stile ed è quindi uguale per tutti.

Candidati che praticano Stili di Karate diversi da quelli inseriti all'interno del Programma d'Esame potranno comunque sostenere l'Esame; in questo caso, per accedere agli Esami, il Candidato e/o il Tecnico Responsabile, dovranno comunicare e concordare il Programma d'Esame con il Responsabile ASC prima di inviare la Domanda di Iscrizione e prima di effettuare il Bonifico; in caso contrario saranno tenuti a seguire il Programma d'Esame secondo uno dei quattro Stili proposti in elenco.

Dove non diversamente indicato i Kihon devono essere eseguiti con entrambe le guardie: destra e sinistra. In caso di comprovati problemi fisici, i calci possono essere tirati anche ad un livello molto basso (purché con una buona forma) o completamente sostituiti con altri.

Per le Applicazioni del Kata, le Interazioni Oppositive ed il Kumite non è possibile portare un Partner esterno, ovvero non è possibile fare gli esami con un Partner che non è compreso fra quelli iscritti agli Esami; viceversa, è possibile scegliersi un Partner fra coloro che devono sostenere gli Esami.

Con l'invio della Domanda di Partecipazione, il Corsista dichiara in maniera tacita di essere in possesso di tutti i requisiti richiesti; dichiara inoltre di non essere vincolato da qualsiasi tipo di impedimento previsto dalla legge, dallo Statuto e dai Regolamenti del CONI e delle sue Federazioni di riferimento, dallo Statuto e dai Regolamenti dell'ASC, nonché da eventuali divieti imposti dalla propria ASD/SSD.

Dichiarazioni false o mendaci sono perseguibili a norma di legge. L'ASC si riserva il diritto di effettuare in qualsiasi momento gli opportuni controlli.

Per tutti, è obbligatorio GI bianco da Karate (Kimono), pulito ed in buono stato, senza loghi o simili, e set di protezioni completo come specificato più avanti nel Programma.

Requisiti del Candidato

Per accedere agli Esami di 1° Dan l'età minima obbligatoria è di 14 anni; viene preso in considerazione solamente l'Anno di Nascita, indipendentemente dal giorno e dal mese di nascita.

Per accedere agli Esami di 2° Dan è obbligatoria una decorrenza minima di 3 (tre) anni dal conseguimento del 1° Dan, ovvero bisogna presentare un Attestato di 1° Dan rilasciato almeno 3 (tre) anni prima della Data di Esame.

Per accedere agli Esami di 3° Dan è obbligatoria una decorrenza minima di 4 (quattro) anni dal conseguimento del 2° Dan, ovvero bisogna presentare un Attestato di 2° Dan rilasciato almeno 4 (quattro) anni prima della Data di Esame.

Per accedere agli Esami di 4° Dan è obbligatoria una decorrenza minima di 5 (cinque) anni dal conseguimento del 3° Dan, ovvero bisogna presentare un Attestato di 3° Dan rilasciato almeno 5 (cinque) anni prima della Data di Esame.

Per accedere agli Esami di 5° Dan è obbligatoria una decorrenza minima di 6 (sei) anni dal conseguimento del 4° Dan, ovvero bisogna presentare un Attestato di 4° Dan rilasciato almeno 6 (sei) anni prima della Data di Esame.

Per tutti gli Attestati presentati, viene preso in considerazione solamente l'Anno di Conseguimento riportato sull'Attestato, indipendentemente dal giorno e dal mese in cui è stato conseguito.

La Commissione d'Esame, previa autorizzazione del Comitato Regionale, può concedere il Dan Motu Proprio, o ridurre i tempi di decorrenza per l'accesso agli Esami, in caso di:

- 1) Meriti Sportivi
- 2) Meriti Organizzativi
- 3) Honoris Causa

Per tutti i Candidati, indipendentemente dal Dan da conseguire, è obbligatorio essere in possesso di:

- a) Tesseramento valido per l'anno in corso presso una ASD/SSD affiliata ASC.
- b) Idoneità psico-fisica documentata da appropriato Certificato Medico, anche non agonistico, di idoneità alla pratica della disciplina sportiva del Karate (in formato Pdf).

Requisiti della Commissione

La Commissione d'Esame è composta da 3 (tre) Commissari scelti dal Comitato Regionale.

I Commissari convocati devono essere in possesso di Qualifiche riconosciute dal CONI ed essere almeno un Dan superiore a quello da conferire al Candidato; al solo scopo esemplificativo e non esaustivo: un Commissario 6° Dan può conferire al massimo il 5° Dan.

La Commissione ha il dovere di organizzare un Corso di Preparazione per spiegare ai Candidati Tecniche e Modalità di Svolgimento degli Esami.

Il Corso deve essere composto di almeno 2 (due) Sessioni (obbligatorie), di almeno 3 (tre) ore ciascuna, una per la Parte Tradizionale ed una per la Parte Sportiva.

Le Sessioni di Allenamento si devono svolgere in due date differenti; separate anche dalla data di Esame.

Una ulteriore Sessione per la Parte Orale (o eventuali ulteriori sessioni) sono facoltative, sia per la Commissione che per i Candidati.

Criteri di Valutazione

La valutazione finale deve tener conto dell'età e dello stato di salute del Candidato nonché del Dan da conseguire; tuttavia, sebbene qualità fisiche come forza, velocità, flessibilità, reattività, etc. diminuiscano con l'età o con eventuali deficit funzionali, l'aspetto tecnico, e quindi la qualità di esecuzione della singola tecnica, non viene influenzato in maniera apprezzabile dall'età anagrafica, può tuttavia essere influenzato da deficit motori.

Spiegazione: uno Yoko Geri con l'aumentare dell'età anagrafica può perdere di forza, di velocità, può diminuire nell'ampiezza della divaricazione, tuttavia il Percorso di Esecuzione della Tecnica può rimanere corretto indipendentemente da questi fattori. Al contrario limitazioni funzionali come problemi fisici (opportunosamente documentati da certificazione medica) possono falsare la qualità tecnica.

Kihon e Kata

Sia per il Kihon che per il Kata vengono presi in esame i seguenti elementi di valutazione:

- 1) Qualità Tecnica
- 2) Conformità allo Stile
- 3) Ritmo
- 4) Attenzione e Consapevolezza
- 5) Espressività
- 6) Prestazione Fisica
- 7) Flessibilità

Spiegazione:

- 1) Per Qualità Tecnica si intende la corretta esecuzione della tecnica secondo i principi generali del Karate.
- 2) Per Conformità allo Stile si intenda una corretta rispondenza fra Qualità Tecnica e peculiarità dello Stile praticato; una tecnica può essere corretta ma non conforme allo Stile praticato. Gli esaminatori sono tenuti a tener conto non solo delle differenze di Stile ma anche di eventuali varianti presenti all'interno dello Stile.
- 3) Ogni Kata prevede una precisa alternanza di tecniche; il Candidato deve dare i giusti tempi a ciascuna tecnica ovvero alternare Velocità e Pause in funzione delle esigenze del Kata.
- 4) Con Attenzione e Consapevolezza si intende la corretta focalizzazione dello sguardo sul bersaglio, la cognizione precisa della tecnica eseguita (Parata, Attacco, Proiezione, etc.), la concentrazione continua sul combattimento e sull'avversario.
- 5) Consapevolezza ed Attenzione devono essere correttamente "espresse" sul Tatami con il giusto atteggiamento marziale che si manifesta anche prima della stretta esecuzione tecnica.
- 6) E' elemento di valutazione anche la prestazione fisica, cioè forza e velocità, ovvero la potenza.
- 7) La Flessibilità rientra all'interno della Prestazione Fisica ma rappresenta un elemento di valutazione a parte. Tecniche (ben eseguite) realizzate con un'ampiezza maggiore ricevono una valutazione migliore; tecniche di grande ampiezza ma di scarsa qualità tecnica vengono penalizzate.

Applicazione del Kata

Il Candidato, insieme ad un partner, dovrà mettere in pratica due spezzoni del Kata eseguito.

Lunghezza e tipologia delle tecniche da eseguire sono a discrezione del candidato ma devono obbligatoriamente essere attinenti al Kata eseguito.

Per le Applicazioni del Kata non è possibile portare un Partner esterno, ovvero non è possibile fare gli esami con un Partner che non è compreso fra quelli iscritti agli Esami; viceversa, è possibile scegliersi un Partner fra coloro che devono sostenere gli Esami.

Oltre ai criteri di valutazioni utilizzati per il Kihon e per il Kata, vengono presi in esame anche i seguenti punti:

- 1) Rispondenza dell'Applicazione al Kata.
- 2) Efficacia dell'Applicazione.

Parte Orale

La preparazione per la Parte Orale è a cura del Candidato e deve essere proporzionale al Dan da conseguire; essa deve comprendere:

- Storia del Karate in generale e del proprio Stile.
- Nomi delle Tecniche e delle Posizioni.

La Parte Orale è inserita formalmente fra la Parte Tradizionale e la Parte Sportiva per dare tempo al Candidato di recuperare tuttavia gli Esaminatori possono rivolgere domande al Candidato per tutta la durata dell'Esame.

Interazioni Oppositive e Kumite

Sia per le Interazioni Oppositive che per il Kumite è obbligatorio indossare: cintura rossa o blu, paraenti, corpetto da indossare sopra al karategi, guantini, conchiglia o paraseno, para tibie e para piedi. I due Esaminandi verranno pertanto identificati come AKA ed AO.

Sia nelle Interazioni Oppositive che nel Kumite non è possibile portare un Partner esterno, ovvero non è possibile fare gli esami con un Partner che non è compreso fra quelli iscritti agli Esami; viceversa, è possibile scegliersi un Partner fra coloro che devono sostenere gli Esami.

Per il Kumite la durata dell'incontro non deve essere inferiore ai 2 (due) minuti e non superiore ai 3 (tre) comprese le eventuali pause.

Sia nelle Interazioni Oppositive che nel Kumite viene valutato:

- 1) Buona Forma Tecnica.
- 2) Controllo.
- 3) Distanza.
- 4) Uso simmetrico delle tecniche.
- 5) Padronanza nei rientri dopo gli attacchi.
- 6) Scelta del tempo d'esecuzione.
- 7) Efficacia delle tecniche.

E' fondamentale ricordare a Commissari e Candidati che l'Esame non è una Competizione; la salvaguardia dell'Atleta ha la priorità assoluta pertanto gli eccessi devono essere fermati e sanzionati con decurtazione di punteggio.

Valutazione, Punteggio ed Esito

Ciascun Commissario, tenendo conto dei Criteri di Valutazione sopra elencati, assegna ad ogni prova un Punteggio così come indicato a seguire:

Kihon: da un minimo di 1 (uno) ad un massimo di 20 (venti) punti.

Kata: da un minimo di 1 (uno) ad un massimo di 20 (venti) punti.

Applicazione: da un minimo di 1 (uno) ad un massimo di 20 (venti) punti.

Interazioni Oppositive: da un minimo di 1 (uno) ad un massimo di 20 (venti) punti.

Kumite: da un minimo di 1 (uno) ad un massimo di 20 (venti) punti.

Il Punteggio Numerico deve essere assegnato tenendo presente la tabella a seguire:

insufficiente					sufficiente					buono					ottimo				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

La Parte Orale non fa media, viene valutata da 0 (zero) a 5 (cinque) Punti, e si somma direttamente al Risultato Finale.

Sommando il risultato delle singole prove emergono i seguenti giudizi:

- 1) Insufficiente: da 5 (cinque) a 25 (venticinque) punti.
- 2) Sufficiente: da 25 (venticinque) a 50 (cinquanta) punti.
- 3) Buono: da 50 (cinquanta) a 75 (settantacinque) punti.
- 4) Ottimo: da 75 (settantacinque) a 105 (cento) punti.

insufficiente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
sufficiente	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
buono	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
ottimo	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

Il Giudizio Finale, ovvero IDONEO o NON IDONEO, scaturisce dalla media dei giudizi delle 5 prove alle quali è stato attribuito un Punteggio massimo totale ottenibile di 100 Punti cui va sommato il Bonus del Punteggio della Valutazione dell'Orale; la Parte Orale fa punteggio ed aiuta a determinare il Giudizio Finale.

Prove	Insufficiente					sufficiente					buono					ottimo					Punteggio Ottenuto			
KIHON	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11	12	13	14	15		16	17	18	19	20	
KATA	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11	12	13	14	15		16	17	18	19	20	
APPLICAZIONE	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11	12	13	14	15		16	17	18	19	20	
INTERAZIONI OPPOSITIVE	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11	12	13	14	15		16	17	18	19	20	
KUMITE	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11	12	13	14	15		16	17	18	19	20	
Totale >>>																								
Sbarrare il Punteggio Totale Ottenuto dalla Somma delle Singole Prove	5	10	15	20	25		30	35	40	45	50		55	60	65	70	75		80	85	90	95	100	
	6	11	16	21		26	31	36	41	46		51	56	61	66	71		76	81	86	91	96		
	7	12	17	22		27	32	37	42	47		52	57	62	67	72		77	82	87	92	97		
	8	13	18	23		28	33	38	43	48		53	58	63	68	73		78	83	88	93	98		
	9	14	19	24		29	34	39	44	49		54	59	64	69	74		79	84	89	94	99		

Prove	insufficiente					sufficiente					buono					ottimo					punteggi ottenuti			
Kihon	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11	12	13	14	15		16	17	18	19	20	5
Kata	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11	12	13	14	15		16	17	18	19	20	6
Bunkai/Kaisetsu	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11	12	13	14	15		16	17	18	19	20	5
Esercizi per le interazioni oppositive	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11	12	13	14	15		16	17	18	19	20	7
Interazioni opppositive	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11	12	13	14	15		16	17	18	19	20	6
																TOTALE OTTENUTO>>>>					29			
sbarrare il punteggio ottenuto	5	10	15	20	25		30	35	40	45	50		55	60	65	70	75		80	85	90	95	100	
	6	11	16	21		26	31	36	41	46		51	56	61	66	71		76	81	86	91	96		
	7	12	17	22		27	32	37	42	47		52	57	62	67	72		77	82	87	92	97		
	8	13	18	23		28	33	38	43	48		53	58	63	68	73		78	83	88	93	98		
	9	14	19	24		29	34	39	44	49		54	59	64	69	74		79	84	89	94	99		

Punteggio: 29

Giudizio: Sufficiente

Esito: IDONEO

Per superare gli Esami è necessario ottenere il Giudizio “IDONEO” da 2 (due) Commissari su 3 (tre).

Fac-Simile Scheda Valutazione



ESAMI di DAN - Settore Karate

Luogo e Data: _____
Commissario: _____

DATI del CANDIDATO

Nome: _____ Cognome: _____
Anno di Nascita: _____ Problemi Particolari: _____
Stile praticato: _____ Kata: _____
DAN da conseguire 1° Dan ☐ 2° Dan ☐ 3° Dan ☐ 4° Dan ☐ 5° Dan ☐

PROVA PRATICA

Prove	insufficiente					sufficiente					buono					ottimo					Punteggio (Ottenuto)	
KIHON	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
KATA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
APPLICAZIONE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
INTERAZIONI OPPOSTIVE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
KEMITE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Totale >=																						
sbarrare il Punteggio Totale Ottenuto dalla Tabella dei Segni Prove	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100		
	6	11	16	21		26	31	36	41	46		51	56	61	66	71		76	81	86	91	96
	7	12	17	22		27	32	37	42	47		52	57	62	67	72		77	82	87	92	97
	8	13	18	23		28	33	38	43	48		53	58	63	68	73		78	83	88	93	98
	9	14	19	24		29	34	39	44	49		54	59	64	69	74		79	84	89	94	99

PROVA ORALE (Punteggio da 1 a 5): _____

Punteggio Totale: _____

ESITO

NON Idoneo ☐

IDONEO ☐

Giudizio Globale del Commissario: _____

Firma _____

KIHON 1° DAN Goju Ryu

Sequenza 1

Da heiko dachi, andare in sanchin dachi sx chudan soto uke (yoko uke) sx, eseguire avanzando:

1. Seiken oi tsuki in sanchin dachi dx
2. Jodan age uke sx e seiken gyaku tsuki in sanchin dachi sx
3. Chudan soto uke (yoko uke) dx e seiken ren tsuki in sanchin dachi dx
4. Gedan barai sx e seiken sanbon tsuki in zenkutsu dachi sx
5. Morote tsuki (heiko tsuki) in zenkutsu dachi dx

Sequenza 2

Arretrando, eseguire:

1. Kake uke sx in nekoashi dachi sx
2. Mawashi uke/awase shotei (toraguchi) in nekoashi dachi dx
3. Chudan uchi uke sx in zenkutsu dachi sx, muovendo la gamba anteriore passare in shiko dachi sx eseguendo lentamente gedan shotei barai (teisho) sx e jodan hari uke dx; muovendo di nuovo la gamba anteriore tornare in zenkutsu dachi sx eseguendo shuto uchi dx
4. Gedan barai dx in shiko dachi dx a 45°
5. Gedan barai sx in kokutsu dachi sx, da kokutsu dachi passare sul posto in zenkutsu dachi sx ed eseguire seiken gyaku tsuki

Sequenza 3

Da zenkutsu dachi sx, assumendo la guardia libera (Kamae) sx, eseguire avanzando:

1. Mae geri dx, scendendo in zenkutsu dachi dx seiken gyaku tsuki
2. Da kamae te dx, sokuto geri gedan (kansetsu geri) sx, scendendo in zenkutsu dachi sx seiken gyaku tsuki
3. Da kamae te sx, mawashi geri dx, scendendo in zenkutsu dachi dx seiken gyaku tsuki

Sequenza 4

Effettuando mawatte andare in zenkutsu dachi sx e seiken gyaku tsuki; assumendo la guardia libera (Kamae) sx, eseguire avanzando:

1. Sokuto geri chudan dx, scendendo in zenkutsu dachi dx seiken gyaku tsuki
2. Da kamae te dx, ushiro geri sx, scendendo in zenkutsu dachi sx seiken gyaku tsuki
3. Da kamae te sx, sokutei geri (mikazuki geri) dx, scendendo sul lato frontale in sanchin dachi sx kake uke sx

Ritornare in heiko dachi.

Ripetere le sequenze con la guardia opposta.

KIHON 2° DAN Goju Ryu

Sequenza 1

Da heiko dachi, andare in sanchin dachi sx - chudan soto uke (yoko uke) sx.
Avanzare in sanchin dachi dx eseguendo kake uke dx,
portare mae geri sx,
scendendo in zenkutsu dachi sx eseguire mae hiji ate (empi uchi) sx e seiken gyaku tsuki.

Sequenza 2

Spostando indietro a 45° verso dx la gamba dx (suriashi),
andare in nekoashi dachi sx ed eseguire chudan soto uke (yoko uke) sx,
portare mae geri sx, scendendo in zenkutsu dachi sx
eseguire awase tsuki.

Sequenza 3

Spostando la gamba sx, andare in zenkutsu dachi sx,
eseguire lentamente jodan shotei ate (teisho) sx e gedan shotei barai (teisho) dx,
muovendo la gamba sx passare in shiko dachi sx eseguendo mawashi hiji ate (empi uchi) sx
muovendo di nuovo la gamba sx ritornare in zenkutsu dachi sx eseguendo seiken gyaku tsuki.

Sequenza 4

Spostando avanti a 45° verso sx la gamba sx (suriashi), andare in sanchin dachi sx ed
eseguire kake uke sx,
portare sokuto geri gedan (kansetsu geri) sx, scendendo in zenkutsu dachi sx,
sempre a 45°, eseguire shotei ate (teisho) dx.

Sequenza 5

Sul posto andare in kokutsu dachi sx eseguendo gedan barai sx,
sul posto tornare in zenkutsu dachi sx eseguendo seiken gyaku tsuki.

Sequenza 6

Spostando la gamba dx andare in nekoashi dachi dx frontale eseguendo jodan age uke dx,
portare mae geri dx,
scendendo in zenkutsu dachi dx eseguire seiken gyaku tsuki.

Sequenza 7

Da zenkutsu dachi dx andare in sanchin dachi sx ed eseguire
mawashi uke/awase shotei (toraguchi),
avanzando con la gamba dx andare in bensoku dachi (kosa dachi) dx
portando contemporaneamente jodan furiuchi (furitsuki) sx e chudan soto uke (yoko uke) dx.
Arretrando con la gamba sx andare in shiko dachi dx a 45° eseguendo ko uke (koken uke).

Ritornare in heiko dachi.

Ripetere le sequenze con la guardia opposta.

KIHON 3° DAN Goju Ryu

Sequenza 1

Da heiko dachi, andare in sanchin dachi sx - chudan soto uke (yoko uke) sx.
Avanzare in sanchin dachi dx eseguendo kake uke dx,
in suriashi avanzare in sanchin dachi dx eseguendo osae uke sx e uraken uchi dx,
portare mae geri sx e sokuto geri gedan (kansetsu geri) dx,
scendendo in zenkutsu dachi dx, eseguire seiken gyaku tsuki.
Effettuare mawatte, andando in zenkutsu dachi sx eseguire seiken gyaku tsuki,
avanzare in sanchin dachi dx eseguendo chudan soto uke (yoko uke) dx;
avanzare ancora in sanchin dachi sx eseguendo kake uke sx,
in suriashi avanzare in sanchin dachi sx eseguendo osae uke dx e uraken uchi sx,
portare mae geri dx e sokuto geri gedan (kansetsu geri) sx,
scendendo in zenkutsu dachi sx, eseguire seiken gyaku tsuki.
Effettuare mawatte, concludendo sul lato frontale in zenkutsu dachi dx e seiken gyaku tsuki.

Sequenza 2

Spostando indietro a 45° verso sx la gamba sx (suriashi),
andare in nekoashi dachi dx
eseguendo chudan soto uke (yoko uke) dx e seiken gyaku tsuki,
portare mae geri dx,
scendere in shiko dachi dx ed eseguire age hiji ate (empi uchi) dx,
richiamando la gamba dx, andare in sanchin dachi dx (sempre a 45°)
eseguendo osae uke sx e uraken uchi dx,
scendere in zenkutsu dachi dx ed eseguire keikoken tsuki sx.
Spostando indietro a 45° verso dx la gamba dx (suriashi), andare in nekoashi dachi sx
eseguendo chudan soto uke (yoko uke) sx e seiken gyaku tsuki,
portare mae geri sx e scendere in shiko dachi sx ed eseguire age hiji ate (empi uchi) sx,
richiamando la gamba sx, andare in sanchin dachi sx (sempre a 45°)
eseguendo osae uke dx e uraken uchi sx,
scendere in zenkutsu dachi sx ed eseguire keikoken tsuki dx.

Sequenza 3

Da zenkutsu dachi sx a 45°,
avanzando con la gamba dx passare in sanchin dachi dx frontale
eseguendo mawashi uke/awase shotei (toraguchi),
avanzare in sanchin dachi sx, eseguendo
nuovamente mawashi uke/awase shotei (toraguchi).

Ritornare in heiko dachi.

KIHON 4° DAN Goju Ryu

Sequenza 1

Da heiko dachi, spostare indietro la gamba dx (suriashi),
andare in nekoashi dachi sx eseguendo kake uke sx;
avanzare in sanchin dachi dx eseguendo jodan shotei ate (teisho) dx
e gedan shotei barai (teisho) sx;
avanzare in suriashi eseguendo osae uke sx
e uraken uchi dx (mantenendo sanchin dachi dx);
portare sokuto geri gedan (kansetsu geri) dx e
scendere in zenkutsu dachi dx eseguendo keikoken tsuki sx;
avanzare in kokutsu dachi sx ed eseguire gedan shotei barai (teisho) sx;
sul posto tornare in zenkutsu dachi sx eseguendo shuto uchi dx.
Spostando indietro a 45° verso dx la gamba dx (suriashi),
andare in nekoashi dachi sx ed
eseguire ura uke (tekubi uke) sx;
spostare la gamba sx e scendere in zenkutsu dachi sx eseguendo seiken gyaku tsuki;
portare mae geri dx, scendere in shiko dachi dx
eseguendo osae uke sx e age tsuki dx;
spostare indietro la gamba dx a 180° andare in shiko dachi sx ed
eseguire gedan kentsui uchi (tetsui) sx;
richiamare la gamba sx passare in nekoashi dachi sx in direzione frontale e
eseguire mawashi uke/awase shotei (toraguchi).
Spostando indietro a 45° verso sx la gamba sx (suriashi),
andare in nekoashi dachi dx ed eseguire ura uke (tekubi uke) dx;
spostare la gamba dx, scendere in zenkutsu dachi dx ed
eseguire seiken gyaku tsuki;
portare mae geri sx, scendere in shiko dachi sx ed
eseguire osae uke dx e age tsuki sx;
spostare indietro la gamba sx a 180° andare in shiko dachi dx ed eseguire
gedan kentsui uchi (tetsui) dx;
richiamare la gamba dx passare in nekoashi dachi dx in direzione frontale ed
eseguire mawashi uke/awase shotei (toraguchi).
Ritornare in heiko dachi.

Sequenza 2

SHIHO UKE-TSUKI (da eseguire hidari e migi)

Da heiko dachi, avanzare in zenkutsu dachi sx,
eseguire jodan age uke sx e seiken gyaku tsuki;
effettuare mawatte andando in zenkutsu dachi dx ed
eseguire chudan soto uke (yoko uke) dx e seiken gyaku tsuki;
spostare la gamba sx verso sx a 90° andare in zenkutsu dachi sx ed
eseguire gedan barai sx e seiken gyaku tsuki;
effettuare mawatte andando in zenkutsu dachi dx ed
eseguire kake uke dx e seiken gyaku tsuki.
Ritornare in heiko dachi.

Sequenza 3

SHIHO GERI-TSUKI (da eseguire hidari e migi)

Da heiko dachi, avanzare in zenkutsu dachi sx assumendo kamae te sx,
portare mae geri dx e scendere in zenkutsu dachi dx,
eseguire seiken gyaku tsuki e assumere kamae te dx;
in direzione opposta portare ushiro geri sx,
scendere in zenkutsu dachi sx eseguendo seiken gyaku tsuki e assumere kamae te sx;
portare alla propria dx sokuto geri gedan (kansetsu geri) dx,
scendere in zenkutsu dachi dx ed eseguire seiken gyaku tsuki.
Effettuare mawatte, andando in zenkutsu dachi sx,
assumere kamae te sx e portare sokutei geri (mikazuki geri) o mawashi geri dx,
scendere in zenkutsu dachi dx ed eseguire seiken gyaku tsuki.
Ritornare in heiko dachi.

Sequenza 4

SHIHO UCHI/ATE (da eseguire hidari e migi)

Da heiko dachi, una tecnica scelta tra quelle sotto elencate:

- shuto uchi - haito uchi - shotei ate (teisho uchi),
da eseguire in zenkutsu dachi oppure in nekoashi dachi;
- uraken uchi - shotei ate (teisho uchi) - kentsui uchi (tetsui),
da eseguire in zenkutsu dachi oppure in sanchin dachi;
- hiji ate (empi uchi) – ko (koken) uchi – uraken uchi,
da eseguire in shiko dachi.

KIHON 5° DAN Goju Ryu

Sequenza 1

Da heiko dachi spostare indietro a 45° verso dx la gamba dx (suriashi),
andare in nekoashi dachi sx eseguendo contemporaneamente
jodan furiuchi (furitsuki) dx e chudan soto uke (yoko uke) sx;
portare mae geri sx e scendere in shiko dachi sx eseguendo osae uke dx e
age tsuki sx, poi uraken uchi sx;
spostare verso sx la gamba sx, andare in zenkutsu dachi sx ed eseguire seiken gyaku tsuki.
Spostare indietro a 45° verso sx la gamba sx (suriashi),
andare in nekoashi dachi dx eseguendo contemporaneamente
jodan furiuchi (furitsuki) sx e chudan soto uke (yoko uke) dx;
portare mae geri dx e scendere in shiko dachi dx eseguendo
osae uke sx e age tsuki dx, poi uraken uchi dx;
spostare verso dx la gamba dx andare in zenkutsu dachi dx ed eseguire seiken gyaku tsuki.
Richiamare la gamba dx, portare sokuto geri gedan (kansetsu geri) dx a 45°,
ruotare in senso antiorario e andare in sanchin dachi sx (lato opposto a quello frontale),
eseguire mawashi uke/awase shotei (toraguchi);
avanzare in sanchin dachi dx ed eseguire di nuovo mawashi uke/awase shotei (toraguchi);
avanzare in shiko dachi dx a 45° (suriashi) ed
eseguire kake uke dx e nukite sx;
avanzare in kokutsu dachi sx ed eseguire gedan shotei barai (teisho) sx, sul posto
tornare in zenkutsu dachi sx eseguendo shuto uchi dx;
portare sokuto geri gedan (kansetsu geri) dx;
ruotare in senso antiorario andare in sanchin dachi sx (lato frontale)
eseguendo ura uke (ura kake uke) sx;
portare sokutei geri (mikazuki geri) dx,
ruotare di 180° andare in sanchin dachi sx (lato opposto a quello frontale)
eseguendo kake uke sx;
avanzare in suriashi ed eseguire awase tsuki (mantenendo sanchin dachi sx);
portare avanti la gamba sx,
ruotare di 180° in senso orario e andare in nekoashi dachi dx (lato frontale)
eseguendo mawashi uke/awase shotei (toraguchi).
Ritornare in heiko dachi.

Sequenza 2

SHIHO UKE-TSUKI (da eseguire hidari e migi)

Da heiko dachi, avanzare in zenkutsu dachi sx,
eseguire jodan age uke sx e seiken gyaku tsuki;
effettuare mawatte andando in zenkutsu dachi dx ed
eseguire chudan soto uke (yoko uke) dx e seiken gyaku tsuki;
spostare la gamba sx verso sx a 90° andare in zenkutsu dachi sx ed
eseguire gedan barai sx e seiken gyaku tsuki;
effettuare mawatte andando in zenkutsu dachi dx ed
eseguire kake uke dx e seiken gyaku tsuki.
Ritornare in heiko dachi.

Sequenza 3

SHIHO GERI-TSUKI (da eseguire hidari e migi)

Da heiko dachi, avanzare in zenkutsu dachi sx assumendo kamae te sx, portare mae geri dx e scendere in zenkutsu dachi dx, eseguire seiken gyaku tsuki e assumere kamae te dx; in direzione opposta portare ushiro geri sx, scendere in zenkutsu dachi sx eseguendo seiken gyaku tsuki e assumere kamae te sx; portare alla propria dx sokuto geri gedan (kansetsu geri) dx, scendere in zenkutsu dachi dx ed eseguire seiken gyaku tsuki. Effettuare mawatte, andando in zenkutsu dachi sx assumere kamae te sx e portare sokutei geri (mikazuki geri) o mawashi geri dx, scendere in zenkutsu dachi dx ed eseguire seiken gyaku tsuki. Ritornare in heiko dachi.

Sequenza 4

SHIHO UCHI/ATE (da eseguire hidari e migi)

Eseguire nelle quattro direzioni, partendo da heiko dachi, due tecniche scelte in due diversi blocchi tra quelli sotto elencati:

Blocco 1: shuto uchi - haito uchi - shotei ate (teisho uchi), da eseguire in zenkutsu dachi oppure in nekoashi dachi.

Blocco 2: uraken uchi - shotei ate (teisho uchi) - kentsui uchi (tetsui), da eseguire in zenkutsu dachi oppure in sanchin dachi.

Blocco 3: hiji ate (empi uchi) – ko (koken) uchi – uraken uchi, da eseguire in shiko dachi.

KIHON 1° DAN Shito Ryu

Sequenza 1

Da Yoi Hachiji Dachì, gedan barai sx zenkutsu dachì sx,
avanzando eseguire:

1. Seiken oi tsuki dx avanzando in zenkutsu dachì dx
2. Seiken ren tsuki (oi tsuki sx, gyakutsuki dx) avanzando in zenkutsu dachì sx
3. Seiken sanbon tsuki (gyaku tsuki sx, jun tsuki dx, gyaku tsuki sx)
avanzando in zenkutsu dachì dx
4. Kaishu osae uke sx, seiken gyaku tsuki dx avanzando in zenkutsu dachì sx
5. Seiken mawashi tsuki dx, uraken dx, seiken ura tsuki sx
avanzando in sanchin dachì dx

Sequenza 2

Arretrando in Zenkutsu-Dachì, eseguire:

1. Age uke sx, oto shiuke sx, seiken uraken sx, gyaku tsuki dx in zenkutsu dachì sx;
2. soto uke dx, seiken kizami tsuki dx e seiken gyaku tsuki sx in zenkutsu dachì dx;
3. uchi uke sx in z.d.,
muovendo la gamba d'avanti passare in shiko dachì
colpendo con seiken yoko hiji ate (enpi)
con lo stesso braccio e muovendo di nuovo la gamba avanti
passare in zenkutsu dachì effettuando sul posto uraken uchi sx seiken gyaku tsuki dx;
4. gedan barai dx, stesso braccio seiken uraken uchi e chudan seiken gyaku tsuki sx;
5. nekoashi dachì shuto uke sx, kizami mae geri sx e
atterrando in zenkutsu dachì colpire nukite dx

Sequenza 3

Assumendo la guardia libera (kamae te) sx, avanzando:

1. mae geri dx e atterrando in zenkutsu dachì seiken gyaku tsuki sx;
2. Da kamae te dx, effettuare mawashi geri sx e
scendendo in zenkutsu dachì seiken gyaku tsuki dx;
3. Da kamae te sx effettuare yokogeri dx e
scendendo in zenkutsu dachì, seiken gyaku tsuki sx.

Sequenza 4

Girando effettuare mawatte con gedan barai sx gyaku tsuki dx e
assumendo la posizione kamae te sx, avanzando:

1. Ura mawashi geri dx atterrando seiken gyaku tsuki sx
2. Da kamae te dx, effettuare ushiro geri o ushiro mawashi geri sx
atterrando seiken gyaku tsuki dx
3. Da kamae te sx effettuare gedan sokuto geri dx effettuare mawatte
assumendo zenkutsu dachì sx effettuare soto uke sx + seiken gyaku tsuki dx.

Ritornare in Yoi Hachiji Dachì.

Ripetere le sequenze con la guardia opposta.

KIHON 2° DAN Shito Ryu

Da Yoi Hachiji Dachi effettuare gedan barai sx in zenkutsu dachi sx.

1. Sul posto effettuare seiken gyaku tsuki dx e age uke sx,
con lo stesso braccio eseguire otoshi uke uraken + seiken gyaku tsuki dx,
poi con gamba posteriore eseguire mae geri
richiamando la gamba in posizione di partenza (zenkutsu dachi sx)
effettuare sul posto jun tsuki sx e gyaku tsuki dx.

2. Muovendo sul lato dx la gamba posteriore dx di 45°
effettuare soto uke sx e
con lo stesso braccio seiken kizami tsuki sx, più seiken gyaku tsuki dx.
Sul posto con la gamba posteriore effettuare mae geri dx + jun tsuki sx.

3. Muovendo sul lato sx la gamba posteriore dx di 45°
effettuare soto uke dx in zenkutsu dachi e
con lo stesso braccio seiken kizami tsuki dx, più seiken gyaku tsuki sx.
Sul posto con la gamba posteriore effettuare mae geri sx + jun tsuki dx.

4. Muovendo sul lato sx la gamba anteriore di 45°
effettuare neko ashi dachi dx con parata shuto uke dx,
sul posto kizami mae geri dx atterrare in zenkutsu dachi dx colpendo nukite sx,
shuto uke (o uchi) dx + uchi stouchi sx ritornando nuovamente in neko ashi dachi dx,
arretrando con la gamba dx effettuare age uke dx e seiken gyaku tsuki sx.

5. Dalla posizione di neko ashi dachi
richiamare il piede dx fino a congiungerlo col piede sx in posizione laterale,
effettuare quindi yoko geri dx con uraken dx
atterrando in zenkutsu dachi dx eseguire seiken gyaku tsuki sx

6. Muovendo il piede anteriore dx passare in sanchin dachi dx eseguendo mawashi uke,
avanzando in sanchi dachi sx effettuare mawashi uke,
avanzando in kosa dachi dx kaishu osae uke sx (o seiken otoshuke sx)
colpire urazuki dx.

7. Spostare con la gamba sx dietro effettuando neko ashi dachi dx
eseguire kakete uke dx e il pugno sx sul fianco sx,
eseguire seiken gyaku tsuki sx in zenkutsu dachi dx.

Ritornare in Yoi Hachiji Dachi.

Ripetere le sequenze con la guardia opposta.

KIHON 3° DAN Shito Ryu

Da Yoi Hachiji Dachì effettuare Gedan barai sx in Zenkutsu dachì sx e dal posto effettuare Seiken Gyaku tsuki dx.

Sequenza 1

A) IN OMOTE.

Sul posto assumere kamae te sx ed effettuare seiken kizami tsuki sx e gyaku tsuki dx, assumendo ancora kamae te, effettuare kizami mawashi geri sx e mawashi geri dx atterrando con gamba dx in posizione zenkutsu dachì effettuare seiken gyaku tsuki sx.

B) IN URA. Ruotando in senso orario di 180° muovendo la gamba sx, effettuare tate soto uke dx e seiken gyaku tsuki sx, assumendo kamae te ripetere dal lato opposto “ura” tutto ciò che si è fatto in “omote” al punto 1/A, compresa la rotazione di 180° concludendo con tate soto uke sx e seiken gyaku tsuki dx.

Sequenza 2

A) Arretrando con la gamba sx a 45° passare da zenkutsu dachì a neko ashi dachì dx effettuando gedan barai dx, da neokashi dachì usando la gamba anteriore dx effettuare gedan sokuto geri.

B) Spostando la gamba sx di 45° sul lato sinistro in posizione neko ashi dashì ripetere il punto 2/A effettuando gedan barai sx, da neokashi dachì usando la gamba anteriore sx effettuare gedan sokuto geri.

Sequenza 3

A) Passare in posizione neko ashi dachì destra spostando la gamba destra di 45° sul lato destro in kakete, effettuando kizami mae geri dx con la gamba anteriore e atterrando in zenkutsu dachì dx effettuare nukite sx.

B) Spostando la gamba sx dal lato opposto (lato sinistro) in posizione di neko ashi dachì effettuando kakete sx ripetere il punto 3/A, effettuare kizami mae geri sx con la gamba anteriore e atterrando in zenkutsu dachì sx effettuare nukite dx.

Sequenza 4

Dalla posizione di zenkutsu dachì sx avanzare con yori ashi in sanchin dachì dx a 45° verso dx con mawashi uke e seiken morote tsuki, poi avanzare con yori ashi in sanchin dachì sx a 45° verso sx mawashi uke e seiken morote tsuki, dalla posizione di sanchin dachì arretrare con la gamba dx in zenkutsu dachì sx eseguendo age uke sx e seiken gyaku tsuki dx.

Ritornare in Yoi Hachiji Dachì.

KIHON 4° DAN Shito Ryu

Sequenza 1

Da Yoi Hachiji Dachi

1. Effettuare Gedan barai sx in Zenkutsu dachi sx, passo in zenkutsu dachi dx eseguire tate hiji ate dx e gyaku tsuki sx.
2. Spostarsi verso dx di 45° in neko ashi dachi dx effettuando hiraken ura uke dx, passare zenkutsu dachi dx colpendo chudan kumade dx, mae geri sx atterrando in zenkutsu dachi sx e colpire jodan teisho ate sx.
3. Spostare la gamba sx di 90° (in senso antiorario) in neko ashi dachi sx eseguendo hiraken ura uke sx, passare in zenkutsu dachi sx colpendo chudan kumate sx, mae geri dx atterrando in zenkutsu dachi dx e colpire jodan teisho ate dx.
4. Spostare la gamba dx di 45° (in senso orario) in neko ashi dachi dx eseguendo chudan shuto barai dx e kizami mae geri dx. Fare un passo indietro in neko ashi dachi sx ed eseguire chudan shuto barai sx, kizami mae geri sx, morote kakete uke; avanzare con hiza ate dx e andando in neko ashi dachi, morote haito yoko uke poi yori ashi in neko ashi dachi e haishiu barate ate.
5. Arretrare in zenkutsu dachi sx eseguendo chudan kaishiu osae uke sx, avvicinando il piede destro effettuare moto dachi o ayumi ashi (passo naturale) e gyaku ipponken dx. Ritornare in Yoi Hachiji Dachi.

Sequenza 2

SHIHO TSUKI

Da Yoi Hachiji Dachi,

- indietreggiando con la gamba dx passare in zenkutsudachi sx, effettuando tate shuto uke sx e gyaku tsuki dx;
- Mawatte muovendo la gamba anteriore sx effettuando sotouke sx e gyaku tsuki sx in zenkutsu dachi dx; spostare la gamba dx indietro di 90° effettuando age uke+ gyaku tsuki dx, ancora mawatte muovendo la gamba anteriore sx effettuando gedan barai dx e gyaku tsuki sx in zenku tsudachi dx. Ritornare in Yoi Hachiji Dachi.

Sequenza 3

SHIHO GERI

Da Yoi Hachiji Dachi,

- partendo da ioi hachiji dachi effettuare gedan baraii sx in zenkutsu dachi sx e dal posto effettuare seiken gyaku tsuki dx;
- assumendo kamae te effettuare maegeri dx e seiken gyaku tsuki sx, in direzione opposta effettuare ushiro geri sx e seiken gyaku tsuki dx, poi eseguire alla propria dx yoko geri o fumikomi geri dx e seiken gyaku tsuki sx. Effettuando una rotazione in senso antiorario portare mawashi geri dx e gyaku tsuki sx in direzione opposta alla precedente. Ritornare in Yoi Hachiji Dachi.

KIHON 5° DAN Shito Ryu

Sequenza 1

1. Da Yoi Hachiji Dachi andare in Zenkutsu dachi sx ed effettuare Gedan barai sx Gyaku tsuki dx.
2. Spostando la gamba dx di 45° in senso antiorario eseguire zenkutsu dachi sx, jodan sto age uke sx e gyaku tsuki dx, colpire mae geri dx atterrando in zenkutsu dachi dx e colpendo tate hiji ate dx; passando shiko dachi dx eseguire yoko hiji ate dx, tornando in zenkutsu dachi dx colpire uraken dx e gyaku tsuki sx;
2. Spostando la gamba dx di 90° in senso orario eseguire zenkutsu dachi dx, jodan sto age uke dx e gyaku tsuki sx, colpire mae geri sx atterrando in zenkutsu dachi sx e colpendo tate hiji ate sx (enpi), passando shiko dachi sx eseguire yoko hiji ate sx, tornando in zenkutsu dachi sx colpire uraken sx e gyaku tsuki dx;
3. Mawatte (180° rispetto alla posizione iniziale) seiken riyoute mawashi uke con yori ashi morote seiken tsuki (corto) eseguire mawashi uke in sanchin dachi dx, avanzare in sanchin dachi sx ed eseguire seiken morote tsuki (lungo).
4. Mawatte (muovendo solo la gamba sx) assumere shiko dachi dx eseguire gedan shuto barai dx e chudan haito yoko uke dx, assumendo moto dachi dx o ayumi ashi (passo naturale) colpire chudan ippon ken sx;
5. Girare di 360° in senso antiorario assumendo neko ashi dachi sx e chudan sasae uke sx, passando in zenkutsu dachi sx colpire kizami tsuki sx, nuovamente in neko ashi dachi sx, arretrando in neko ashi dachi dx colpire con sasae uke dx, passare in zenkutsu dachi dx e seiken gyaku tsuki sx. Ritornare in Yoi Hachiji Dachi.

Sequenza 2

SHIHO UKE TSUKI GERI

- Da Yoi Hachiji Dachi,
arretrando con la gamba dx passare in zenkutsu dachi sx, effettuare tate shuto uke sx e seiken gyaku tsuki dx e mae geri dx.
Mawatte muovendo la gamba posteriore dx, effettuare soto uke dx, seiken gyaku tsuki sx e mae geri sx.
Spostando la gamba anteriore sx di 90° in senso antiorario effettuare zenkutsu dachi sx, age uke sx, gyaku tsuki dx e mae geri dx.
Mawatte spostando la gamba dx in zenkutsu dachi dx eseguire gedan barai dx, gyaku tsuki sx e mae geri sx.
Tornare in Yoi Hachiji Dachi
ruotando di 90° in senso orario (posizione iniziale frontale).

Squenza 3

UCHI NO KATA (TECNICHE DI PERCOSSA)

Da eseguire le seguenti tecniche di percossa nelle 4 direzioni (nord, sud, ovest, est), seguendo lo schema dello Shiho, a discrezione della commissione, una o più combinazioni tra quelle elencate sotto:

- 1) In zenkutsu dachi, partendo con la gamba sx, hiji ate, uraken uchi e tetsui uchi.
- 2) In zenkutsu dachi, partendo con la gamba sx, gyaku hanmi, shuto uchi, keito uchi e haito uchi.
- 3) In zenkutsu dachi, partendo con la gamba sx, teisho uchi, haishu uchi e kakuto uchi.
- 4) In neko ashi dachi oppure in sanchin dachi, partendo con la gamba sx, kumade uchi, seiryuto uchi, washide uchi.

Ritornare in Yoi Hachiji Dachi.

SHIHO HIJATE

Da ioi hachiji dachi effettuare gedan barai sx in zenkutsu dachi sx.

Avanzando in zenkutsu dachi dx colpire mae hiji ate dx,
fare un passo indietro in zenkutsu dachi sx eseguire ushiro hiji ate dx,
poi colpire tate hiji ate dx,

con la gamba dx ferma andare in shiko dachi

(a 90° a sx rispetto la posizione di partenza) e

colpire con yoko hiji ate sx;

mawatte con la gamba dx ferma passare in zenkutsu dachi dx (a 180° a destra) e

colpire mawashi hijiate sx,

infine (con la gamba destra ferma) indietreggiare con la gamba sx a 45°

andando in shiko dachi dx e colpire con otoshi hiji ate dx.

Ritornare in Yoi Hachiji Dachi col piede dx fermo.

KIHON 1° DAN Shotokan

Da Yoi Hachiji Dachì avanzare in Zenkutsu dachi sx, gedan barai sx.

Sequenza 1

Avanzando in Zenkutsu dachi; eseguire:

1. Seiken oi tsuki dx
2. Seiken gyaku tsuki dx
3. Seiken rentsuki (oi tsuki dx + gyakutsuki sx)
4. Seiken sanbon tsuki (oi tsuki sx, gyakutsuki dx, juntsuki sx)
5. Seiken tate tsuki dx + uratsuki sx + mawashi tsuki dx

Sequenza 2

Arretrando in Zenkutsu-Dachi; eseguire:

1. Age uke sx, stesso braccio otoshi uraken uchi sx e seiken gyaku tsuki dx.
2. Uchi uke dx, con lo s.b. seiken kizami tsuki dx e seiken gyaku tsuki sx.
3. Soto uke sx in Zenkutsu-Dachi,
muovendo la gamba d'avanti passare in Kibadachi sx e colpire con yoko empi uchi sx,
muovendo di nuovo la gamba avanti passare in Zenkutsu-Dachi sx e
colpire con uraken uchi sx e seiken gyaku tsuki dx.
4. Gedan barai dx e con lo stesso braccio uraken uchi e seiken gyaku tsuki sx.
5. Arretrando in Kokutsu dachi shutouke sx,
da kokutsu dachi colpire di kizami geri,
atterrando in Zenkutsu Dachì colpire con nukite dx.
Sul posto parare con uchi shuto uke sx e colpire con soto shuto uchi dx.

Sequenza 3

Assumendo la guardia libera (kamae) sx; avanzando:

1. Maegeri dx (gamba arretrata) e atterrando in zenkutsu dachi seiken gyaku tsuki sx.
2. Da kamae dx effettuare yoko geri kekomi sx (gamba arretrata),
scendere in zenkutsu dachi sx e colpire con seiken gyaku tsuki dx.
3. Da kamae sx, effettuare mawashi geri (gamba arretrata) dx
atterrando in zenkutsu dachi dx colpire con seiken gyaku tsuki sx.

Sequenza 4

Effettuare mawatte e gedan barai sx e poi assumere kamae sx; avanzando:

1. Uramawashi geri dx (gamba arretrata) atterrando colpire con seiken gyaku tsuki sx.
2. Da kamae dx, effettuare ushiro geri o ushiromawashi geri sx,
atterrando colpire con seiken gyaku tsuki dx.
3. Da kamae sx effettuare mikazuki geri dx colpendo la mano sx,
atterrando con la gamba dx effettuare mawatte e atterrare in zenkutsu dachi sx,
colpire con seiken gyaku tsuki dx.

Ritornare in Yoi Hachiji Dachì.

Ripetere le sequenze con la guardia opposta.

KIHON 2° DAN Shotokan

Tutti i sottoelencati cambi di posizioni devono essere effettuati sul posto.

Da Yoi Hachiji Dachi avanzare in zenkutsu dachi sx, gedan barai sx, seiken gyaku tsuki dx.

1) Sul posto age uke sx, con lo stesso braccio eseguire otoshi uraken sx e poi seiken gyaku tsuki dx, con gamba posteriore eseguire mae geri richiamando la gamba in posizione di partenza (kamae sx), effettuare sul posto juntsuki sx seiken giaku tsuki dx.

2) Muovendo sul lato dx la gamba posteriore dx di 45° assumere zenkutsu dachi sx (in diagonale), effettuare uchi uke sx, seiken kizami tsuki sx (con lo stesso braccio) e seiken gyaku tsuki dx, dal posto con gamba posteriore effettuare yoko geri kekomi dx e simultaneamente uraken uchi dx, atterrare riportando la gamba dx nella posizione di partenza (Kamae sx) effettuare uraken uchi sx e seiken gyaku tsuki dx.

3) Muovendo sul lato sx la gamba posteriore dx di 45° assumere zenkutsu dachi sx (frontale), effettuare soto uke sx in zenkutsu dachi, muovendo la gamba avanti passare in kiba dachi sx e colpire con yoko empi sx (stesso braccio), muovendo di nuovo la gamba avanti tornare nuovamente are in zenkutsu dachi sx e colpire con uraken uchi sx, seiken gyaku tsuki dx. Sul posto colpire con maeashi (gamba avanti) mawashi geri sx e atterrando in zenkutsu dachi sx colpire con seiken gyaku tsuki dx.

4) Muovendo sul lato dx la gamba posteriore dx di 45° assumere zenkutsu dachi sx (in diagonale), effettuare gedan barai sx e poi con lo stesso braccio jodan uraken uchi sx, eseguire chudan seiken gyaku tsuki dx. Sul posto effettuare maeashi (gamba avanti) yoko geri sx e, simultaneamente, uraken uchi sx atterrare in zenkutsu dachi sx e colpire con seiken gyaku tsuki dx.

5) Effettuando kiri kaeshi (cambio gamba sul posto, ovvero muovere il piede posteriore dx fino a congiungerlo con il piede sx, arretrare con il piede sx ed assumere la posizione di kokutsu dachi dx) effettuare shuto uke dx, da kokutsu dachi dx effettuare kizami geri dx, atterrare in zenkutsu dachi effettuare gyaku nukite sx. Sul posto parare con uchi shuto uke dx e contrattaccare con soto shuto uchi sx.

La sequenza a seguire è facoltativa e legata alla sequenza precedente.

6) Da zenkutsu dachi dx richiamare la gamba anteriore dx e passare in neko ashi dachi dx, parare age uke dx e con lo stesso braccio colpire con tetsui uchi dx, seiken gyaku tsuki sx. Sempre dalla posizione di neko ashi dachi colpire con maeashi yokogeri dx e simultaneamente uraken uke dx, atterrare in zenkutsu dachi dx e colpire con gyaku haitou uchi sx.

7) Da zenkutsu dachi dx richiamare la gamba avanti passando in sanchin dachi dx, effettuare mawashi awase uke, avanzando con la gamba dx passare in kosa dachi dx e colpire con seiryuto dx. Muovendo indietro la gamba sx passare in hiza dachi dx ed effettuare kumade uchi dx seiken gyaku tsuki sx. Da iza dachi passare a fudo dachi dx tate shuto uke dx, trasformare in zenkutsu dachi dx e colpire con keito uchi sx.

Ritornare in Yoi Hachiji Dachi.

Ripetere le sequenze con la guardia opposta.

KIHON 3° DAN Shotokan

Lo svolgimento del presente kihon è già simmetrico, pertanto bisogna eseguirlo solo una volta, ovvero non è necessario ripeterlo con entrambe le guardie.

Da Yoi Hachiji Dachi avanzare in zenkutsu dachi sx, gedan barai sx, seiken gyaku tsuki dx.

Sequenza 1

A) in OMOTE. Sul posto assumere kamae sx, effettuare seiken kizami tsuki sx e seiken gyaku tsuki dx, assumendo ancora kamae, effettuare kizami geri (o maeashi mawashi geri sx) e mawashi geri dx, atterrare con la gamba dx in zenkutsu dachi dx, effettuare uraken uchi dx e seiken gyaku tsuki sx.

B) in URA. Effettuando una rotazione in senso orario di 180° spostare la gamba sx fino a trovarsi in kamae dx guardando dalla parte opposta a quella di partenza, effettuare tate shuto uke dx e seiken gyaku tsuki sx, assumere kamae te dx e ripetere le stesse tecniche partendo da kamae dx. Effettuare Mawatte come sopra indicato.

Sequenza 2

A) in OMOTE. Da zenkutsu dachi sx arretrare con la gamba sx a 45° e passare da zenkutsu dachi sx a neko ashi dachi dx, effettuare gedan barai dx, da neko ashi dachi, dx usando la gamba anteriore dx, effettuare simultaneamente uraken uchi dx e fumikiri geri dx, dopo aver concluso la tecnica di calcio poggiare il piede dx vicino il sx e arretrare con la gamba sx passando in kiba dachi dx e gedan barai dx, assumere kamae te (sempre in kiba dachi) e, passando per kosadachi, effettuare simultaneamente uraken uchi dx e yokogeri dx, atterrare in zenkutsu dachi dx effettuare seiken gyaku tsuki sx.

B) in URA muovendo la gamba dx di 90° in senso orario, da zenkutsu dachi passare a neko ashi dachi sx e gedan barai sx, ripetere dal lato opposto “ura” tutto ciò che si è svolto in “omote” al punto 2/A.

Sequenza 3

A) e B) già in OMOTE E URA. Da zenkutsu dachi sx arretrando con la gamba sx e spostarsi di 90° rispetto alla posizione precedente, con la gamba sx passare in kokutsu dachi shuto uke dx e zenkutsu dachi nukite sx, spostare sempre di 90° la gamba dx e passare in kokutsu dachi shuto uke sx, trasformarlo zenkutsu dachi sx, gyaku nukite dx, arretrare con la gamba sx da zenkutsu dachi passare in sanchin dachi dx effettuare mawashi awase uke, avanzare in sanchin dachi sx, effettuando nuovamente mawashi awase uke.

Sequenza 4

Da sanchin dachi sx arretrare con la gamba dx in zenkutsu dachi sx effettuare age uke, seiken gyaku tsuki dx.

Ritornare in Yoi Hachiji Dachi.

KIHON 4° DAN Shotokan

Sequenza 1

SHIHO UKE e TSUKI

Da eseguire in OMOTE e in URA, in zenkutsu dachi.

Da Ioi Hachiji Dachi, indietreggiando con gamba dx, passare in zenkutsu dachi sx, effettuare shuto uke sx e seiken gyaku tsuki dx; muovendo la gamba sx effettuare mawatte, eseguendo uchi uke dx e seiken gyaku tsuki sx in zenkutsu dachi dx; spostando la gamba dx indietro di 90° effettuare age uke sx e seiken gyaku tsuki dx; ancora mawatte muovendo la gb anteriore sx ed effettuare gedan barai dx seiken gyaku tsuki sx zenkutsu dachi dx. Ritornare in Yoi Hachiji Dachi.

Sequenza 2

SHIHO GERI e SEIKEN GYAKU TSUKI

Da eseguire in OMOTE e in URA, in zenkutsu dachi.

Da Ioi Hachiji Dachi, effettuare gedan barai sx in zenkutsu dachi sx e seiken gyaku tsuki dx; assumendo kamae te effettuare maegeri dx, seiken gyaku tsuki sx; in direzione opposta effettuare ushirogeri sx e seiken gyaku tsuki dx; eseguire alla propria dx yoko geri o fumikiri geri dx e seiken gyaku tsuki sx. Effettuando una rotazione in senso antiorario effettuare mawashigeri o mikazuki geri dx più seiken gyaku tsuki sx in direzione opposta alla precedente. Ritornare in Yoi Hachiji Dachi.

Sequenza 3

SHIHO UCHI WAZA (tecniche di percossa)

Da eseguire in OMOTE e in URA, nelle 4 direzioni: nord, sud, ovest, est.

Il candidato deve eseguire un minimo di due o più tecniche di percossa fra quelle sottoelencate.

- 1) Empi uchi, Uraken uchi, Tetsui uchi; da eseguire in zenkuzudachi hanmi.
- 2) Shuto uchi, Keito uchi, Haito uchi; da eseguire in zenkuzu dachi gyaku hanmi.
- 3) Teisho uchi, Haishu uchi, Kakuto uchi; da eseguire in kidadachi.
- 4) Kumade uchi, Seiryuto uchi, Washide uchi; da eseguire in neko ashi dachi o sanchin dachi.

Sequenza 4

Da eseguire da ambo i lati, in OMOTE e URA.

Da Yoi Hachiji Dachi effettuare gedan barai sx in zenkutsu dachi sx e sul posto effettuare seiken gyaku tsuki dx; assumendo kamae te sx arretrare in yori ashi effettuando kaisho nagashi uke sx e seiken gyaku tsuki dx, sul posto effettuare con lo stesso braccio sx age uke, soto uke e muovendo la gamba dx di 45° effettuare gedan barai sx, urakenu chi sx e seiken gyaku tsuki dx. Assumere kamae te ed effettuare con la gamba dx maegeri o mawashigeri o uramawashi geri o ushiro geri e atterrando colpire con uraken uchi dx e seiken gyaku tsuki sx; muovendo la gamba sx in senso orario di 45° effettuare jodan gaiwan ude uke dx e seiken gyaku tsuki sx in direzione di partenza del kihon.

KIHON 5° DAN Shotokan

Sequenza 1

SHIHO UKE, TSUKI GERI

Da eseguire in OMOTE e URA tutto in zenkutsu dachi.

Da Yoi Hachiji Dachi, indietreggiando con gb dx passare In Zenkuzu Dachi sx ed effettuare Tate Shuto Uke Sx, Seiken Gyaku Tsuki dx e maegeri dx.

Mawatte muovendo la gamba anteriore Sx

eseguire Uchi Uke dx e Seiken Gyaku Tsuki Sx in Zenkuzu Dachi dx, e maegeri sx; muovendo la gamba dx indietro di 90°

effettuare Age Uke Sx, Seiken Gyaku Tsuki Dx in Zenkuzu Dachi Sx, e maegeri dx.

Ancora Mawatte muovendo la gamba anteriore Sx ed

effettuare Gedan Barai Dx, Seiken Gyaku Tsuki Sx e maegeri sx.

Ritornare in Yoi Hachiji Dachi.

Sequenza 2

SHIHO GERI, GYAKU TSUKI

Da eseguire in OMOTE e URA tutto in zenkutsu dachi.

Da Yoi Hachiji Dachi, effettuare gedan barai sx in zenkutsu dachi sx e sul posto effettuare seiken gyaku tsuki dx.

Assumendo kamae te effettuare mae geri dx e seiken gyaku tsuki sx;

in direzione opposta effettuare ushirogeri sx piu seiken gyaku tsuki dx;

poi eseguire alla propria dx yoko geri o fumikiri geri dx piu'seiken gyaku tsuki sx.

Fare una rotazione in senso antiorario

effettuando mawashi geri o mikazuki geri dx piu'seiken gyaku tsuki sx

in direzione opposta alla precedente.

Ritornare in Yoi Hachiji Dachi.

Sequenza 3

Da eseguire ambo i lati, in OMOTE e URA.

Da Yoi Hachiji Dachi effettuare gedan barai sx in zenkutsu dachi e

sul posto effettuare seiken gyaku tsuki dx;

assumere kamae te sx arretrare in yoriashi di 45°

effettuando ude gaiwan jodan uke sx e simultaneamente seiken gyaku tsuki dx,

poi con lo stesso braccio (dx) colpire con gyaku age empi uchi;

effettuare mae geri sx (o mawashi geri, o uramawashi geri)

ed atterrando zenkutsu dachi sx colpire con seiken gyaku tsuki;

muovendo la gamba posteriore sx di 90° ripetere tutto in omote.

Dopo aver effettuato la sequenza con l'altra guardia,

da zenkutsu dachi sx mawatte usando la gamba sx e passare in sanchin dachi dx

effettuando mawashi uke;

avanzare sempre in sanchin dachi sx,

effettuando nuovamente mawashi awase uke;

effettuare mawatte usando la gamba sx e passando in zenkutsu dachi dx;

colpire con tate shuto uke dx e seiken gyaku tsuki sx;

a seguire kaiten (rotazione dorsale in senso antiorario di 180°)

passando in zenkutsu dx e colpendo con uraken uchi sx e seiken gyaku tsuki dx.

Ritornare in Yoi Hachiji Dachi.

Sequenza 4

SHIHO UCHI WAZA (tecniche di percossa)

Da eseguire in OMOTE e in URA, nelle 4 direzioni: nord, sud, ovest, est.

Il candidato deve eseguire un minimo di due o più tecniche di percossa fra quelle sottoelencate.

- 1) Empi uchi, Uraken uchi e Tetsui uchi; da eseguire in zenkuzudachi hanmi.
- 2) Shuto uchi, Keito uchi e Haito uchi; da eseguire in zenkuzu dachi gyaku hanmi
- 3) Teisho uchi, Haishu uchi e Kakuto uchi; da eseguire in kidadachi
- 4) Kumade uchi, Seiryuto uchi e Washide uchi; da eseguire o neko ashi dachi, o sanchin dachi.

KIHON 1° DAN Wado Ryu

Da Yoi Hachiji Dachì avanzare in Junzuki dachì sx, effettuare junzuki sx.

Sequenza 1

Avanzando in Junzuki dachì, eseguire:

1. Junzuki dx, junzuki sx, junzuki dx, mawatte jodan uke sx.
2. Kette junzuki dx, kette junzuki sx, kette junzuki dx, mawatte chudan uchi uke sx.
3. Sonobade ippon totte gyakuzuki dx (passando dal junzuki dachì al gyakuzuki dachì) gyakuzuki sx, gyakuzuki dx, gyakuzuki sx mawatte chudan soto uke sx in junzuki dachì.
4. Sonoba de ippon totte gyakuzuki dx (passando dal junzuki dachì al gyakuzuki dachì) kette gyakuzuki sx, kette gyakuzuki dx, kette gyakuzuki sx, mawatte gedan barai sx.
5. Shuto uke dx in mahanmi nekoashi dachì, shuto uke sx in mahanmi nekoashi dachì, tate nukite dx in junzuki dachì.

Sequenza 2

Arretrando in Junzuki dachì, eseguire:

6. Jodan uke sx in junzuki dachì, sul posto eseguire otoshi uraken sx (stesso braccio) trasformando la posizione in shiko dachì, gyakuzuki dx trasformando la posizione in gyakuzuki dachì.
7. Arretrando in shomen nekoashi dachì dx, eseguire soto uke dx (stesso braccio), sul posto, eseguire mawashizuki uke dx (stesso braccio) trasformando la posizione in shiko dachì, gyakuzuki sx trasformando la posizione in gyakuzuki dachì.
8. Arretrando in shiko dachì, eseguire uchi uke sx (stesso braccio), sul posto, eseguire uraken uchi sx (stesso braccio), gyakuzuki dx trasformando la posizione in gyakuzuki dachì.
9. Arretrando in junzuki dachì, eseguire gedan barai dx (stesso braccio), sonoba de (sul posto) gyaku jodan uke sx + jodan uke dx + gyakuzuki sx in gyakuzuki dachì.
10. Arretrando in mahanmi nekoashi dachì, eseguire shuto uke sx (stesso braccio), gyaku nukite dx trasformando la posizione in gyakuzuki dachì.

Sequenza 3

Assumendo la guardia libera (kamae te / hanmigamae) sx, avanzando:

1. Maegeri dx, Kizamizuki dx, Gyakuzuki sx.
2. Sokutogeri sx, Uraken uchi sx, Gyakuzuki dx.
3. Mawashigeri dx, Gyakuzuki sx.

Sequenza 4

Effettuare mawatte assumendo la posizione kamae te (hanmigamae) sx, avanzando:

1. Ushirogeri dx, Gyakuzuki sx.
2. Uramawashigeri sx, Gyakuzuki dx.
3. Ashi barai dx, Uraken uchi dx, Gyakuzuki sx, mawatte in hanmi kamae sx.

Ritornare in Yoi Hachiji Dachì.

KIHON 2° DAN Wado Ryu

Da Yoi Hachiji Dachì avanzare in Junzuki dachi sx, effettuare junzuki sx.

Sequenza 1

Avanzando in Junzuki no tsukkomi dachi, eseguire:

1. Junzuki no tsukkomi dx, Junzuki no tsukkomi sx, Junzuki no tsukkomi dx, mawatte jodan uke sx.
2. Kette junzuki no tsukkomi dx, kette junzuki no tsukkomi sx, kette junzuki no tsukkomi dx, mawatte chudan uchi uke sx.
3. Sonoba de (sul posto) ippon tote gyakuzuki dx
(passando dal junzuki dachi al gyakuzuki dachi)
gyakuzuki no tsukkomi sx, gyakuzuki no tsukkomi dx, gyakuzuki no tsukkomi sx, mawatte chudan soto uke sx in junzuki dachi.
4. Sonobade (sul posto) ippon tote gyakuzuki dx
(passando dal junzuki dachi al gyakuzuki dachi)
kette gyakuzuki no tsukkomi sx, kette gyakuzuki no tsukkomi dx, kette gyakuzuki no tsukkomi sx, mawatte gedan barai sx.
5. Richiamando la gamba sx, assumere la posizione di hidari hanmi shizentai ed eseguire zenshin tobikomi nagashi zuki dx, zenshin tobikomi nagashi zuki sx, zenshin tobikomi nagashi zuki dx, mawatte shuto uke sx in mahanmi nekoashi dachi.
6. Teisho (shotei) uchi dx in shiko dachi, teisho uchi sx, teisho uchi dx, mawatte gedan barai sx in junzuki dachi.

Tornare in Yoi Hachiji Dachì.

Sequenza 2

Da Yoi Hachiji Dachì, eseguire:

1. Soto uke jodan sx in tate seishan dachi, nella stessa posizione, eseguire renzuki (doppio pugno alternato in sequenza) prima con tsuki dx poi con tsuki sx.
2. Facendo suriashi (yoriashi) eseguire mawatte soto uke jodan dx in tate seishan dachi, nella stessa posizione, eseguire renzuki prima con tsuki sx poi con tsuki dx.
3. Spostando la gamba posteriore sx a 90° in suriashi (yoriashi) eseguire soto uke jodan sx in tate seishan dachi, nella stessa posizione eseguire renzuki prima con tsuki dx poi con tsuki sx.
4. In suriashi (yoriashi) eseguire mawatte soto uke jodan dx in tate seishan dachi, nella stessa posizione, eseguire renzuki prima con tsuki sx poi con tsuki dx.

Tornare in Yoi Hachiji Dachì.

Sequenza 3

Da Yoi Hachiji Dachi, eseguire:

1. Junzuki sx in junzuki dachisx, richiamare la gamba sx in shomen nekoashi dachi sx, eseguire soto uke jodan sx (stesso braccio) e gyakuzuki dx nella stessa posizione, junzuki no tsukkomi sx avanzando con la stessa gamba.
2. Mawatte gedan barai dx in junzuki dachi dx, richiamare la gamba dx in shomen nekoashi dachi dx, eseguire soto uke jodan dx (s.b.) e gyakuzuki sx nella stessa posizione, junzuki no tsukkomi dx avanzando con la stessa gamba.
3. Ruotando di 270° in senso antiorario effettuare gedan barai sx in junzuki dachi sx, richiamare la gamba sx in shomen nekoashi dachi sx, eseguire soto uke jodan sx (stesso braccio) e gyakuzuki dx nella stessa posizione, junzuki no tsukkomi sx avanzando con la stessa gamba.
4. Mawatte gedan barai dx in junzuki dachi, richiamare la gamba dx in shomen nekoashi dachi dx, eseguire soto uke jodan dx (stesso braccio) e gyakuzuki sx nella stessa posizione, junzuki no tsukkomi dx avanzando con la stessa gamba.

Tornare in Yoi Hachiji Dachi.

KIHON 3° DAN Wado Ryu

Sequenza 1

Da Yoi Hachiji Dachi.

1. Spostando di 90° in senso antiorario la gamba sinistra eseguire gedan barai sx in junzuki dachi e gyakuzuki jodan dx sul posto, avanzando maegeri dx, nel poggiare il piede dx a terra, slittare in avanti assumendo la posizione di shomen nekoashi dachi ed eseguire jodan soto uke dx e gyakuzuki sx nella stessa posizione, slittando all'indietro in junzuki dachi eseguire jodan uke dx e renzuki (due pugni alternati in sequenza) prima sx poi dx.
2. Ruotando di 180° in senso antiorario eseguire mawatte gedan barai sx in junzuki dachi sx e gyakuzuki jodan dx sul posto, avanzando maegeri dx nel poggiare il piede dx a terra, slittare in avanti assumendo la posizione di shomen nekoashi dachi ed eseguire jodan soto uke dx e gyakuzuki sx nella stessa posizione, slittando all'indietro in junzuki dachi, eseguire jodan uke dx e renzuki (due pugni alternati in sequenza) prima sx poi dx.
3. Spostando di 225° la gamba sx in senso antiorario, eseguire chudan soto uke sx in junzuki dachi e sokutogeri dx, poggiando il piede a terra assumere shiko dachi, eseguire uraken uchi dx e gyakuzuki sx in gyakuzuki dachi.
4. Ruotando di 180° in senso antiorario, eseguire mawatte chudan soto uke sx in junzuki dachi avanzare sokutogeri dx, atterrando in shiko dachi effettuare uraken uchi, trasformando in gyakuzuki dachi effettuare gyakuzuki sx.
5. Spostando la gamba dx di 90° in senso orario, eseguire shuto uke sx in mahanmi nekoashi dachi, avanzando, eseguire teisho uchi (shotei) dx in shiko dachi, surikomi maegeri dx richiamando anche la mano dx in hikite, poggiando il piede, eseguire junzuki no tsukkomi jodan dx sul posto, eseguire gyakuji sx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.
6. Ruotando di 180° in senso antiorario, eseguire shuto uke sx in mahanmi nekoashi dachi, avanzando, eseguire teisho uchi (shotei) dx in shiko dachi, surikomi maegeri dx richiamando anche la mano dx in hikite, poggiando il piede, eseguire junzuki no tsukkomi jodan dx sul posto, gyakuji sx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.
7. Spostando la gamba dx di 45° in senso orario, effettuare gedan barai dx in junzuki dachi, sul posto, eseguire gyakuzuki sx in gyakuzuki dachi.
8. Ruotando di 180° in senso antiorario, eseguire mawatte gedan barai sx in junzuki dachi, sul posto, eseguire gyakuzuki dx in gyakuzuki dachi.

Tornare in Yoi Hachiji Dachi.

Sequenza 2

Da Yoi Hachiji Dachi, eseguire:

1. Shuto uke sx in mahanmi nekoashi dachi ,
uraken uchi dx, avanzando in hanmi (naname) shiko dachi,
gyaku mawashi shuto uchi sx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.
2. Portare all'indietro la gamba dx effettuando una rotazione di 180°,
eseguire shuto uke dx in mahanmi nekoashi dachi,
uraken uchi sx avanzando in hanmi shiko dachi,
gyaku mawashi shuto uchi dx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.
3. Spostare la gamba sx di 90° in senso antiorario
eseguire shuto uke sx in mahanmi nekoashi dachi,
uraken uchi dx avanzando in hanmi shiko dachi,
gyaku mawashi shuto uchi sx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.
4. Portare all'indietro la gamba dx effettuando una rotazione di 180° in senso orario,
eseguire shuto uke dx in mahanmi nekoashi dachi,
uraken uchi sx avanzando in hanmi shiko dachi,
gyaku mawashi shuto uchi dx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.

Tornare in Yoi Hachiji Dachi.

KIHON 4° DAN Wado Ryu

Effettuare le seguenti combinazioni nelle due guardie (hidari e migi).

Sequenza 1

Da Yoi Hachiji Dachi.

1. Junzuki sx in junzuki dachi, eseguire maegeri dx, poggiando il piede in junzuki dachi eseguire junzuki dx; arretrando con la gamba dx, eseguire jodan uke sx in junzuki dachi.
 2. Scivolando in avanti, eseguire otoshi uraken uchi sx in shiko dachi e, trasformando la posizione in junzuki dachi, eseguire renzuki (doppio pugno in sequenza alternata) prima dx poi sx.
 3. Sul posto, eseguire shuto uke sx trasformando la posizione in mahamni nekoashi dachi; spostando la gamba avanzata a sx, eseguire gyakuzuki no tsukkomi dx.
 4. Sul posto, volgendosi a 90° a dx in senso orario, richiamare la gamba dx trasformando la posizione in shiko dachi ed eseguire kake uke dx; eseguire sul posto fumikomi sokutogeri dx richiamando la mano dx in hikite soltanto nel momento in cui si sferra il calcio; atterrando sul posto in shiko dachi, con un piccolo suriashi eseguire kagi tsuki sx.
 5. Volgendosi 90° a sinistra in senso antiorario con la gamba sinistra, eseguire gedan barai sx in junzuki dachi e junzuki no tsukkomi dx.
 6. Tornare in Yoi Hachiji Dachi.
- Eseguire lo stesso esercizio partendo in junzuki dx.

Sequenza 2

Da Yoi Hachiji Dachi., assumere la guardia libera “kamae” (hanmigamae) sx, ed eseguire:

1. Surikomi sokutogeri sx, ushirogeri dx, chudan gyakuzuki sx.
 2. Spostando la gamba dx di 135° in senso orario eseguire jodan shuto uke sx in mahanmi nekoashi dachi, mawashigeri dx, uraken uchi dx, gyakuzuki sx.
 3. Ruotando di 180° in senso orario, eseguire ushiro ura mawashigeri dx, zenshin kizamizuki sx, gyakuzuki dx.
 4. Richiamando la gamba dx, eseguire fumikomi sokuto dx a 90° a dx, chudan uchi uke dx in shiko dachi, stesso braccio uraken uchi, gyakuzuki sx in gyakuzuki dachi.
 5. Ruotando di 180° in senso antiorario, eseguire jodan soto uke sx in shomen nekoashi dachi, mae ashi maegeri sx (gamba avanzata) e gyakuzuki dx.
 6. Ruotando di 45° in senso antiorario, eseguire jodan uke sx in junzuki dachi, gyakuzuki dx.
 7. Tornare in Yoi Hachiji Dachi.
- Eseguire lo stesso esercizio partendo dalla guardia libera “kamae” (hanmigamae) dx.

KIHON 5° DAN Wado Ryu

Sequenza 1

Da Yoi Hachiji Dachi

1. Junzuki sx in junzuki dachi;
avanzando, eseguire age tate empi uchi dx in junzuki dachi,
sul posto eseguire otoshi uraken uchi dx (stesso braccio);
slittando col piede avanzato, trasformare la posizione in shiko dachi,
sul posto eseguire mae ashi fumikomi sokutogeri
richiamando in hikite il pugno dx nel momento in cui si sferra il calcio;
slittando in avanti eseguire gyaku tate empi uchi sx in yoko seishan dachi dx.
2. Spostando all'indietro la gamba avanzata, ruotare di 45° a sx in senso antiorario
eseguire jodan kake uke sx in shomen nekoashi dachi,
sul posto, eseguire mae ashi maegeri sx;
poggiando il piede in junzuki dachi, eseguire awase teisho uchi.
3. Ruotando di 90° a dx in senso orario,
eseguire jodan kake uke dx in shomen nekoashi dachi,
sul posto eseguire mae ashi maegeri dx;
poggiando il piede in junzuki dachi, eseguire awase tesho uchi.
4. Portando all'indietro la gamba avanzata, ruotare di 135° a dx in senso orario
eseguendo mawatte gedan barai dx in junzuki dachi;
avanzando, eseguire age tate empi uchi sx in junzuki dachi,
sul posto eseguire otoshi uraken uchi sx;
slittare col piede avanzato per trasformare la posizione in shiko dachi,
sul posto eseguire mae ashi fumikomi sokutogeri
richiamando in hikite il pugno sx nel momento in cui si sferra il calcio;
slittando in avanti, eseguire gyaku tate empi uchi dx in yoko seishan dachi sx.
5. Ruotando di 90° a sx in senso antiorario,
eseguire gedan barai sx in junzuki dachi sx;
avanzando eseguire age tate empi uchi dx in junzuki dachi,
sul posto eseguire otoshi uraken uchi dx (stesso braccio);
slittando col piede avanzato per trasformare la posizione in shiko dachi,
sul posto eseguire mae ashi fumikomi sokutogeri
richiamando in hikite il pugno dx nel momento in cui si sferra il calcio;
slittando in avanti, eseguire gyaku tate empi uchi sx in yoko seishan dachi dx.
6. Portando all'indietro la gamba avanzata, ruotare di 180° a dx in senso orario,
eseguire mawatte gedan barai dx in junzuki dachi;
avanzando, eseguire age tate empi uchi sx in junzuki dachi,
sul posto, eseguire otoshi uraken uchi sx;
slittando col piede avanzato trasformare la posizione in shiko dachi,
sul posto eseguire mae ashi fumikomi sokutogeri
richiamando in hikite il pugno sx nel momento in cui si sferra il calcio;
slittando in avanti, eseguire gyaku tate empi uchi dx in yoko seishan dachi sx.
7. Tornare in Yoi Hachiji Dachi.

Sequenza 2

Da Yoi Hachiji Dachi.

1. Junzuki sx in junzuki dachi;

avanzando eseguire kette junzuki dx in junzuki dachi;

portando all'indietro la gamba dx,

eseguire jodan kake uke sx in mahanmi neko ashi dachi;

avanzando eseguire awase tesho uke in junzuki dachi dx;

avanzando eseguire jodan teisho uchi sx in shiko dachi,

sul posto eseguire gyakuzuki dx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.

2. Ruotando in senso orario di 180° a dx,

eseguire mawatte gedan barai dx in junzuki dachi;

avanzando eseguire kette junzuki sx in junzuki dachi;

portando all'indietro la gamba sx,

eseguire jodan kake uke dx in mahanmi nekoashi dachi;

avanzando eseguire awase tesho uke in junzuki dachi sx;

avanzando eseguire jodan teisho uchi dx in shiko dachi;

sul posto eseguire gyakuzuki sx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.

3. Ruotando di 270° a sx in senso antiorario,

eseguire gedan barai sx in junzuki dachi;

avanzando eseguire kette junzuki dx in junzuki dachi;

portando all'indietro la gamba dx,

eseguire jodan kake uke sx in mahanmi nekoashi dachi;

avanzando eseguire awase tesho uke in junzuki dachi dx;

avanzando, eseguire jodan teisho uchi sx in shiko dachi;

sul posto, eseguire gyakuzuki dx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.

4. Ruotando in senso orario di 180° a dx,

eseguire mawatte gedan barai dx in junzuki dachi;

avanzando eseguire kette junzuki sx in junzuki dachi;

portando all'indietro la gamba sx,

eseguire jodan kake uke dx in mahanmi nekoashi dachi;

avanzando eseguire awase tesho uke in junzuki dachi sx;

avanzando, eseguire jodan teisho uchi dx in shiko dachi;

sul posto, eseguire gyakuzuki sx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.

5. Tornare in Yoi Hachiji Dachi.

KATA

I Candidati dovranno eseguire 1 (uno) Kata. a scelta nell'elenco del proprio Stile, tra i 3 (tre) indicati per il Dan che devono conseguire.

GOJU RYU

1° DAN: Sanchin, Saifa, Seiyunchin (Seienchin).

2° DAN: Tensho, Shisochin, Sanseiru (Sanseru).

3° DAN: Sanchin, Tensho, Seipai (Sepai).

SHITO RYU

1° DAN: Bassai Dai, Seiyunchin (Seienchin), Kosokun Dai.

2° DAN: Jitte (Jutte), Seipai (Sepai), Kosokun Sho.

3° DAN: Jion, Matsumura no Rohai, Nipaipo.

SHOTOKAN RYU

1° DAN: Jitte (Jutte), Bassai Dai, Kanku Dai.

2° DAN: Wankan, Bassai Sho, Enpi.

3° DAN: Jion, Gankaku, Hangetsu.

WADO RYU

1° DAN: Kushanku, Bassai, Naihanchi.

2° DAN: Jion, Bassai, Seishan.

3° DAN: Seishan, Wanshu, Rohai.

APPLICAZIONE del KATA

Il Candidato dovrà applicare con un partner due spezzoni a piacere del Kata che ha appena eseguito. Non è possibile portare un Partner esterno, ovvero non è possibile fare gli esami con un Partner che non è compreso fra quelli iscritti agli Esami; viceversa, è possibile scegliersi un Partner fra coloro che devono sostenere gli Esami.

Lunghezza e tipologia delle tecniche da eseguire sono a discrezione del candidato ma devono obbligatoriamente essere attinenti al Kata eseguito.

Oltre ai criteri di valutazioni utilizzati per il Kihon e per il Kata, vengono presi in esame anche i seguenti punti:

- 1) Rispondenza dell'Applicazione al Kata.
- 2) Efficacia dell'Applicazione.

Parte Orale

La preparazione per la Parte Orale è a cura del Candidato e deve essere proporzionale al Dan da conseguire; essa deve comprendere:

- Storia del Karate in generale e del proprio Stile.
- Nomi delle Tecniche e delle Posizioni.

La Parte Orale è inserita formalmente fra la Parte Tradizionale e la Parte Sportiva per dare tempo al Candidato di recuperare, tuttavia gli Esaminatori possono rivolgere domande al Candidato per tutta la durata dell'Esame.

ESERCIZI per le INTERAZIONI OPPOSITIVE

INDICAZIONI GENERALI

Il Candidato dovrà eseguire tutti gli esercizi sia in Fase Attiva che in Fase Passiva, ovvero dovrà di volta in volta eseguire sia il ruolo di Tori che di Uke.

Tutti gli esercizi dovranno essere eseguiti con entrambe le guardie, ovvero sia in guardia sinistra che destra.

Gli Esercizi previsti sono di tre tipologie:

- 1) Attacco di gamba arretrata (esercizio 1)
- 2) Apertura della distanza (esercizio 2)
- 3) Chiusura della distanza (esercizio 3)

Esercizio 1

AKA attacca di calcio con la gamba arretrata (mawashi geri o ura mawashi geri o ushiro ura mawashi geri) a livello alto (o medio, coloro che hanno comprovati problemi fisici);

AO risponde di calcio con la gamba arretrata (mawashi geri o ura mawashi geri o ushiro ura mawashi geri) a livello alto (o medio, coloro che hanno comprovati problemi fisici);

AKA proietta AO a terra e chiude l'azione con tecnica di pugno su AO.

Esercizio 2

AKA apre la distanza (spostandosi in dietro o effettuando un cambio di guardia);

AO risponde con tecnica di calcio con la gamba arretrata (mawashi geri o ura mawashi geri o ushiro ura mawashi geri) a livello alto (o medio, coloro che hanno comprovati problemi fisici);

AKA para o schiva e contrattacca di braccia;

AO para o schiva

Esercizio 3

AKA chiude la distanza tentando o fintando una tecnica;

AO lo anticipa con una tecnica libera di braccia o con la gamba avanzata (Mawashi geri, Ura Mawashi geri).

INTERAZIONI OPPOSITIVE

Ai Candidati vengono dati tra i 2 (due) ed i 3 (tre) minuti, comprese le eventuali pause, per combinare gli esercizi di cui sopra in maniera casuale.

Pur essendo valutata la reale efficacia delle tecniche, le Interazioni Oppositive sono un esercizio e non una Competizione, pertanto la salvaguardia dei Candidati viene al primo posto, ogni eccesso deve essere penalizzato con relativa decurtazione di punteggio.

Il Commissario può e deve interrompere l'esercizio.

KUMITE

L'incontro deve durare tra i 2 (due) ed i 3 (tre) minuti, comprese eventuali pause.

Non sono previste sequenze preordinate né la stretta applicazione delle Interazioni Oppositive; i Candidati possono portare qualsiasi tecnica di loro conoscenza purché compresa all'interno del Regolamento Arbitrale WKF; l'intero incontro si svolgerà all'interno dei parametri contenuti nel Regolamento WKF.

Pur essendo valutata la reale efficacia delle tecniche, gli Esami non sono una Competizione, pertanto la salvaguardia dei Candidati viene al primo posto; ogni eccesso deve essere penalizzato con relativa decurtazione di punteggio d'esame.

Il Commissario può e deve interrompere l'incontro.

CONCLUSIONI

L'Esame di Dan è la valutazione delle conoscenze e della prestazione Tecnica ed Atletica di una persona; non è la valutazione della persona stessa.

Tuttavia lo scopo ultimo del Budo non è la sola preparazione Tecnica ed Atletica dell'individuo ma anche la sua formazione spirituale ed umana, pertanto deve rientrare all'interno della valutazione anche l'atteggiamento ed il comportamento che il Candidato ha tenuto per tutta la durata degli Esami, compreso durante il Corso di Preparazione.

Al Candidato, oltre le competenze Tecniche ed Atletiche, è richiesto un atteggiamento marziale, non la semplice aggressività, rispetto dell'avversario, ovvero il compagno d'Esame, decisione ma non cattiveria, rispetto per la Commissione, la giusta formalità, etc.

Al Tecnico che iscrive l'Atleta è richiesto di valutare attentamente il Candidato prima di "esporlo" nell'Esame; non è possibile preparare correttamente e dignitosamente un Esame se prima il Candidato non ha assimilato i fondamentali.

Non è possibile sostituire l'allenamento di anni in pochi mesi, o addirittura in poche ore.