

PROGRAMMA D' ESAME PER PASSAGGIO DI KYU, DAN E QUALIFICHE

SETTORE KARATE GOJU RYU

PROGRAMMA

DA CINTURA BIANCA 12° KYU A

CINTURA GIALLA (Bianca-gialla 11°Kyu e gialla 10°Kyu) minimo 3 mesi di pratica (da 20 a 24 lezioni)

PREPARAZIONE FISICA: Superamento delle prove ginniche previste, in base all'età dell'atleta.

CADUTE

Da HEIKO DACHI passare a SANCHIN DACHI MOROTE CHUDAN UKE ed eseguire JODAN UKE, CHUDAN UDE UKE, CHUDAN SOTO UKE, GEDAN HARAI OTOSHI, SEIKEN TSUKI.

Da HEIKO DACHI eseguire MAE GERI e GEDAN GERI ; REN GERI e MAE TOBI GERI; YOKO GERI.

Da HEIKO DACHI – MAE TOBI GERI – CADUTA all'indietro.

Da SHIKO DACHI KAMAE eseguire SEIKEN TSUKI e REN TSUKI; HAISHU UKE.

Da ZEN KUTSU DACHI KAMAE eseguire, avanzando, KIZAMI TSUKI, OI TSUKI, GYAKU TSUKI, MAE GERI, MAWASHI GERI, MAE GERI - KIZAMI – GYAKU TSUKI, MAWASHI GERI - GYAKU TSUKI.

Da SHIKO DACHI 90° eseguire avanzando URAKEN, SEIKEN TSUKI.

1° KIHON

IAKUSOKU KUMITE

KATA: TAIKYOKU JODAN, TAIKYOKU CHUDAN, TAIKYOKU GEDAN.

CINTURA ARANCIONE (Gialla-arancione 9°Kyu e arancione 8°Kyu)

Dalla cintura precedente minimo 4 mesi di pratica (da 26 a 32 lezioni)

PREPARAZIONE FISICA: Superamento delle prove ginniche previste, in base all'età dell'atleta.

PROGRAMMA PRECEDENTE.

CADUTE

Da SANCHIN DACHI MOROTE CHUDAN UKE – SHUTO in tutte le direzioni. TENSHO e KAKUTO UKE.

Da HEIKO DACHI – YOKO TOBI GERI – MOROTE YOKO TOBI GERI – CADUTA frontale.

Da NEKO ASHI DACHI - SHUTO AGHE UKE e SHUTO UCHI, GEDAN MAE GERI .

Da ZEN KUTSU DACHI MOROTE CHUDAN UKE - MAE GERI – ASHI BARAI – GYAKU TSUKI;

Da ZEN KUTSU DACHI KAMAE– (indietreggiando)GEDAN HARAI OTOSHI – GYAKU TSUKI; JODAN UKE – GYAKU TSUKI ; CHUDAN SOTO UKE – GYAKU TSUKI;

Da ZEN KUTSU DACHI KAMAE– (Avanzando) OI TSUKI – GYAKU TSUKI – MAWASHI GERI posteriore; MAE GERI-SAMBON TSUKI

Da SHIKO DACHI 45° - SEIKEN TSUKI. HAISHU UKE. MAWASHI EMPI; KAKE UKE avanzando e indietreggiando.

2° e 3° KIHON

IAKUSOKU KUMITE, KIHON IPPON KUMITE

KATA: TAIKYOKU JODAN-CHUDAN, TAIKYOKU KAKE UKE.

CINTURA VERDE (arancione-verde 7° Kyu e verde 6°Kyu)

Dalla cintura precedente minimo 5 mesi di pratica (da 34 a 40 lezioni)

PREPARAZIONE FISICA: Superamento delle prove ginniche previste,in base all'età dell'atleta.

PROGRAMMA PRECEDENTE.

CADUTE

Da SANCHIN DACHI MOROTE CHUDAN UKE- MAWASHI UKE; EMPI in tutte le direzioni.

Da SURI ASHI DACHI KAMAE – TENSHO-URAKEN 90° e 45°

Da HANZENKUTSU DACHI - MAWASHI GERI-GYAKU TSUKI- URA MAWASHI

Da ZEN KUTSU DACHI KAMAE - FURIUCHI – GYAKUTSUKI – URAKEN;

Da ZEN KUTSU DACHI KAMAE– (indietreggiando)GEDAN BARAI – GYAKU TSUKI- MAE GERI anteriore; SOKUTO KERI e YOKO GERI avanzando.

Da ZEN KUTSU DACHI KAMAE – (Avanzando) REN GERI . URA MAWASHI- GYAKU TSUKI. USHIRO GERI.

Da SHIKO DACHI 90° KAMAE – URAMAWASHI – GYAKU TSUKI.

Da SHIKO DACHI 45° KAMAE – SOKUI UKE –MAWASHI EMPI; indietreggiando GEDAN BARAI- GYAKU TSUKI; JODAN UKE – GYAKU TSUKI.

4° e 5° KIHON

IAKUSOKU KUMITE, KIHON IPPON KUMITE, JIYU KUMITE

KATA: TAIKYOKU MAWASHI UKE, TAIKYOKU ICHI, GEKISAI ICHI.

CINTURA AZZURRA (azzurra 5° e 4° kyu)

Dalla cintura precedente minimo 6 mesi di pratica per il 5° kyu (da 42 a 48 lezioni) e altri

6 mesi di pratica per il 4° kyu (dal 5° kyu da 42 a 48 lezioni).

PREPARAZIONE FISICA: Superamento delle prove ginniche previste,in base all'età dell'atleta.

PROGRAMMA PRECEDENTE.

CADUTE

Da SANCHIN DACHI MOROTE CHUDAN UKE- KAKUTO UKE-TENSHO UKE – MAWASHI UKE.

Da KOKUTSU DACHI- SHUTO UCHI avanzando e indietreggiando; indietreggiando TENSHO-NUKITE; SUKUI UKE- HAITO UCHI.

Da ZENKUTSU DACHI KAMAE- KAKATO GERI – GYAKU TSUKI; HIJI UKE – URAKEN – GYAKU TSUKI; SUKUI UKE – URAKEN – NUKITE.

Da HANZENKUTSU DACHI KAMAE – KANSETZU GERI – MAWASHI GERI; REN TSUKI – EMPI; MAE GERI – SOKUTO GERI ; USHIRO GERI –URAKEN - GYAKU TSUKI.

Da SHIKO DACHI KAMAE – TENSHO – SHITA TSUKI – EMPI stesso braccio.

6° e 7° KIHON

KIHON DI BASE

IAKUSOKU KUMITE, KIHON IPPON KUMITE, JIYU KUMITE

KATA: GEKISAI NI, SANCHIN, TENSHO, GYAKU NO KATA, SAIFA,SEENCHIN.

CINTURA MARRONE (marrone 3°, 2° e 1° kyu)

Dalla cintura precedente minimo 6 mesi di pratica per il 3° kyu (da 42 a 48 lezioni) , altri

6 mesi di pratica per il 2° kyu (da 42 a 48 lezioni) e altri 6 mesi di pratica per il 1° Kyu (da 42 a 48 lezioni).

PREPARAZIONE FISICA: Superamento delle prove ginniche previste,in base all'età dell'atleta.

PROGRAMMA PRECEDENTE.

CADUTE

Da NEKO ASHI DACHI OTOSHI UKE.

Da SURIASHI DACHI SEIKEN TSUKI.

Da SHIKO DACHI 90° - HIJI UKE – YOKO GERI; SOKUTO GERI – URAKEN; HAISHU UKE - SEIKEN TSUKI stesso braccio – GEDAN BARAI – GYAKU TSUKI in ZEN KUTSU DACHI.

Da ZENKUTSU DACHI KAMAE- MAWASHI UKE – MOROTE TENSHO; REN GERI- MAWASHI UKE – KAKATO GERI; KIZAMI TSUKI - USHIRO GERI – URAKEN ; ASHI BARAI – GYAKUTSUKI – URAMAWASHI; MAE TOBI GERI – GYAKU TSUKI; YOKO TOBI GERI – GYAKU TSUKI.

KIHON DI BASE 8°, 9° e 10° KIHON per il 3° kyu; 11°/15° KHION per il 2° kyu; 16°/20° KHION per il 1° kyu

IAKUSOKU KUMITE, KIHON IPPON KUMITE, JIYU KUMITE + tecniche di TAMBO per 1° ky

KATA: SANCHIN TENSHO, TAISABAKI NO KATA, SEISAN.

PROGRAMMA D'ESAME PER IL PASSAGGIO DI DAN

SETTORE KARATE

La prova d'esame verrà effettuata nel seguente modo:

- 1) Esecuzione di KIHON prestabiliti e liberi;
- 2) Esecuzione di n° 2 KATA, uno OBBLIGATORIO e uno FACOLTATIVO;
- 3) PROVA DI KIHON IPPON KUMITE E KUMITE LIBERO.

Nel caso di prova positiva sia nel KIHON , sia nel KATA che nel KUMITE il candidato viene ritenuto IDONEO al grado per cui ha sostenuto l'esame.

Nel caso in cui emergano lacune nel KATA, il candidato proseguirà la prova d'esame eseguendo a richiesta della commissione passaggi o sequenze del KATA o dei KATA effettuati e ritenuti lacunosi.

CRITERI DI VALUTAZIONE:

KATA

Nel kata va valutata la gestualità di stile nel suo insieme e negli aspetti caratterizzanti (shorin e shorei).

Eventuali interpretazioni personali, a richiesta, dovranno essere motivate e comunque l'esecuzione del kata non potrà essere priva dei requisiti della gestualità di stile.

KUMITE

Nel kumite il candidato deve esprimere pienamente le proprie caratteristiche psico-fisiche e il bagaglio tecnico acquisito. Pertanto la prova di combattimento libero dovrà essere effettuata al 50/60% delle proprie possibilità e dovrà mostrare l'uso di tecniche specialistiche e il corretto impiego di tecniche di braccia, gambe e proiezioni.

Nel kumite la commissione valuterà:

la TATTICA

Le PERCEZIONI (distanza e tempo)

La TECNICA (bagaglio tecnico)

TEORIA

Ove sia prevista la conoscenza di elementi di cultura specifica la commissione, durante il colloquio, accerterà che il candidato sia in grado di esprimere correttamente la capacità di utilizzare elementi di scienze dello sport ai fini dell'elaborazione di programmi di allenamenti specifici.

VALUTAZIONE FINALE

La valutazione finale dovrà tener conto di tutti gli elementi acquisiti durante la prova d'esame.

Il giudizio sarà espresso nel seguente modo:

--IDONEO

--NON IDONEO

LA VALUTAZIONE, COMUNQUE, AVRA' CARATTERE DI GLOBALITA'.

KIHON FONDAMENTALI:

NERA 1° DAN: REQUISITI ETA' MINIMA 16 ANNI e minimo 1 anno dal conseguimento del 1° kyu

OITSUKI -KIZAMI-URAKEN stesso braccio

OITSUKI –GYAKU TSUKI – URAKEN

REN MAEGERI

MAE GERI-MAWASHI GERI-USHIRO GERI

MAEGERI – MAWASHI GERI stessa gamba

URAMAWASHI – GYAKU TSUKI

DE ASHI BARAI – MAWASHI GERI

TECNICHE LIBERE DI PARATA

KIHON FONDAMENTALI DI STILE

COMBATTIMENTO LIBERO

KIHON IPPON KUMITE

TECNICHE DI AUTODIFESA

KATA OBBLIGATORI: SEENCHIN e TENSHO

KATA FACOLTATIVI: SAIFA e TAI SABAKI

NERA 2° DAN: REQUISITI: ETA' MINIMA 18 ANNI e minimo 2 anni dal conseguimento del 1° dan

URAKEN – GYAKU TSUKI

URAKEN – KIZAMI – URAKEN

CHUDAN UKE – URAKEN stesso braccio

GEDAN BARAI URAKEN stesso braccio –GYAKU TSUKI

CHUDAN UKE –URAKEN – GYAKU TSUKI

MAE GERI – URAMAWASHI GERI

MAWASHI GERI – USHIRO MAWASHI GERI

MAE GERI – USHIRO GERI

DE ASHI BARAI – USHIRO GERI

KIHON FONDAMENTALI DI STILE

PROIEZIONI CONTRO MAE GERI

COMBATTIMENTO LIBERO

KIHON IPPON KUMITE

KATA OBBLIGATORI: SEISAN e SEISOCHIN

KATA FACOLTATIVI: SEENCHIN, SANCHIN, TENSHO e SAN SEIRU

NERA 3°DAN: REQUISITI: ETA' MINIMA 26 anni e minimo 3 anni dal conseguimento del 2° dan

MAE GERI – URAKEN –GYAKU TSUKI

MAWASHI GERI – URAKEN – GYAKU TSUKI

URAMAWASHI GERI – URAKEN GYAKU TSUKI

USHIRO GERI – URAKEN – OITSUKI

USHIRO MAWASHI GERI – URAKEN – OI TSUKI

MAE GERI anteriore – URAKEN – OI TSUKI

PROIEZIONI CONTRO MAWASHI GERI

KIHON FONDAMENTALI DI STILE

COMBATTIMENTO LIBERO

KIHON IPPON KUMITE

KATA OBBLIGATORIO: SEIPAI e GO NO KATA

KATA FACOLTATIVI: a scelta

NERA 4°DAN: REQUISITI: ETA' MINIMA 30 anni e minimo 4 anni dal conseguimento del 3° dan

MAE GERI – MAWASHI GERI stessa gamba – URAKEN –GYAKU TSUKI

MAE GERI – MAWASHI GERI stessa gamba – USHIRO GERI –URAKEN –OI TSUKI –GYAKU TSUKI

MAE GERI – MAWASHI GERI , URAMAWASHI GERI stessa gamba – URAKEN- GYAKU TSUKI

KIHON FONDAMENTALI DI STILE

COMBATTIMENTO LIBERO

KIHON IPPON KUMITE

KATA OBBLIGATORI: KURURUNFA e SUPARINPEI

KATA FACOLTATIVI: a scelta

PROGRAMMA DEI CORSI DI FORMAZIONE

Documentazione Richiesta:

- 1) FOTOCOPIA DEL TITOLO DI STUDIO
- 2) N° 2 FOTO TESSERA
- 3) CERTIFICATO MEDICO ATTESTANTE LA SANA E ROBUSTA COSTITUZIONE
- 4) FOTOCOPIA DELLA TESSERA DELLA SOCIETA' DI APPARTENENZA

All'atto dell'iscrizione è necessario compilare :

- 1) MODULO RICHIESTA DIPLOMA NAZIONALE
- 2) MODULO RICHIESTA TESSERINO TECNICO NAZIONALE
- 3) MODULO ACQUISIZIONE DEL CONSENSO
- 4) MODULO DI RICHIESTA ESAME E QUALIFICA

Le qualifiche danno la possibilità di essere:

ALLENATORE (18 anni compiuti , grado minimo cintura nera 1° dan, diploma di scuola media inferiore)
responsabile dei corsi , con la supervisione di un Maestro.

ISTRUTTORE (21 anni compiuti, grado minimo 2° dan, diploma di scuola media inferiore)
responsabile dei corsi e con la possibilità di attribuire gradi fino alla cintura marrone.

MAESTRO (30 anni compiuti , grado minimo 3° dan, diploma di scuola media superiore, minimo 3 anni di insegnamento come Istruttore)

responsabile dei corsi e con la possibilità di attribuire gradi oltre la cintura marrone.

ALLENATORE

- 1) Conoscenza e spiegazione del programma tecnico per cintura nera 1° dan
- 2) Nozioni generali sulla storia del Karate
- 3) Preparazione atletica nelle diverse fasce d'età, suddivisa, inoltre in pre-agonisti, agonisti e amatori.
- 4) Nozioni di anatomia umana.
- 5) Corretta alimentazione.
- 6) Primo soccorso in palestra
- 7) Normativa giuridico fiscale: come fondare una associazione sportiva, libri contabili, gestione della palestra, come inquadrare i collaboratori.

ISTRUTTORE

- 1) Tutto il programma precedente, ma in maniera più approfondita.
- 2) Conoscenza e spiegazione del programma tecnico per cintura nera 2° Dan.
- 3) Metodologia di allenamento applicata a fasce di età diverse.

4)Nozioni dell'apparato cardio circolatorio; importanza della rilevazione della frequenza cardiaca durante un allenamento o gara.

5)Nozioni di biomeccanica del movimento; caratteristiche fisiche del movimento umano, gli esercizi da abolire.

6) Nozioni di biomeccanica del movimento applicata alle arti marziali.

7)Alimentazione e Metabolismo basale, nozioni fondamentali di fisiologia della nutrizione.

MAESTRO

1)Tutti i programmi precedenti in maniera più approfondita.

2)Conoscenza e spiegazione del programma tecnico per cintura nera 3° dan.

3)Allenamento e dieta alimentare corretta, idratazione prima e dopo un'incontro, integratori.

4)Doping e stimolanti: effetti collaterali.

5)I Paramorfismi: asimmetrie della colonna vertebrale, lordosi, cifosi, scoliosi, scapole alate.

6)Nozioni di terapie alternative.

7)Psicologia dello sport: metodologie di allenamento mentale e tecniche di rilassamento.