

PROGRAMMI D'ESAMI STILE WADO RYU

(I termini giapponesi sono riportati utilizzando la traslitterazione Hepburn)

-KIHON

1° Dan

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Jun tsuki jodan uke (stesso braccio) ren tsuki;
- b) Jun tsuki mae geri gedan barai shikodachi kagi tsuki zenkutsudachi age uke gyaku tsuki.

2° Dan

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Jun tsuki mawashi geri, nekoashidachi, uchi uke gyaku tsuki, yoko geri (gamba anteriore), zenkutsudachi uchi uke gyaku tsuki;
- b) Jun tsuki, uramawashi geri, shikodachi gedan barai kagi tsuki, (sul posto) zenkutsudachi ren tsuki.

3° Dan

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Shikodachi gedan barai, yoko geri (gamba anteriore), nekoashidachi uchi uke gyaku tsuki, yoko geri (gamba anteriore), zenkutsudachi age uke gyaku tsuki;
- b) Jun tsuki, yoko geri (con rotazione di 180°), zenkutsudachi uchi uke gyaku tsuki, yoko geri (con rotazione di 180°) zenkutsudachi uchi uke gyaku tsuki.

4° Dan

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Jun tsuki, ushiro yoko geri zenkutsudachi uchi uke gyaku tsuki;
- b) Jun tsuki, ushiro uramawashi geri mawashi geri (stessa gamba), zenkutsudachi gedan barai gyaku tsuki.

5° Dan

Tecniche preferite e combinazioni personali.

-KATA

Il Candidato deve eseguire, a sua scelta, uno dei Kata in elenco per il Dan che deve conseguire.

Per il 4° e 5° Dan il Candidato deve eseguire anche l'applicazione del Kata prescelto.

1° Dan: Bassai (Passai) o Naihanchi

2° Dan: Jitte o Kushanku

3° Dan: Jion o Rohai

4° Dan: Seishan o Wanshu

5° Dan: Chinto o Niseishi

-TESINA di almeno 10 pagine dattiloscritte, da svolgersi su uno dei seguenti argomenti:

4° DAN:

- 1) Illustrare due tecniche di braccia e due di gambe e le relative opportunità di esecuzione in fase offensiva e difensiva (V.Regolamento Arbitrale). Esporre, inoltre, la metodologia di allenamento per acquisirne la relativa padronanza.
- 2) Illustrare la metodologia di allenamento idonea a promuovere un' adeguata formazione motoria e tecnica nell'attività pre-agonistica (da 5 a 12 anni).
- 3) Illustrare gli aspetti più significativi dell'attività non agonistica nell'ambito delle palestre. Quindi, traendo spunto dalle molteplici tecniche di Karate rappresentate nei Kihon e, conseguentemente, nei Kata, trattarle nell'ambito di un combattimento reale (non sportivo).

5° DAN:

- 1) Illustrare i principi che sono alla base delle tecniche di proiezione ed espone, quindi, le relative varianti. Indicare i motivi che hanno determinato un maggiore uso di queste tecniche rispetto al passato (V. Regolamento Arbitrale). Trattare compiutamente le tecniche di caduta.
- 2) Illustrare l'importanza del Kata, sia dal punto di vista tradizionale, sia come sequenza di tecniche atte a comprendere meglio l'essenza di uno stile. Quindi, discutere sull'uso delle varie tecniche non consentite nel Kumite sportivo, ma che fanno parte della cultura del Karate.

- 3) Trattare compiutamente l'argomento delle varie applicazioni di un Kata del programma per 5° Dan. Quindi, illustrare un Kata di libera composizione (durata da un minimo di 60" ad un massimo di 80") e la relativa applicazione.

6° DAN:

- 1) In un contesto di disagio, emarginazione e gravi devianze, che coinvolgono in misura sempre maggiore specialmente i giovanissimi ed i più deboli, illustrate qual e', a vostro avviso, il valore, il significato ed il ruolo dello sport nella società civile contemporanea. Più specificamente, dimostrate, alla luce delle vostre esperienze personali, come la pratica della disciplina sportiva del Karate, sia a livello agonistico che a livello amatoriale, "assuma un grande rilievo culturale e sociale perché offre alle persone un concreto strumento educativo, in grado di aiutare lo sviluppo di una personalità equilibrata e responsabile, e può anche facilitare il ricupero di quanti necessitano di particolari percorsi di reinserimento sociale."