



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA SPORTIVA ITALIANA KARATE

PROGRAMMA TECNICO

E

PROGRAMMA ESAMI

KARATE SANKUKAI

a cura del Direttore Tecnico

Maestro Donato Tentorio



INDICE

| | |
|--|------------------------|
| <u>PREFAZIONE</u> | <u>Pag. 2</u> |
| <u>PROGRAMMA TECNICO</u> | |
| <u>Kihon</u> | <u>Pag. 3/4</u> |
| <u>Combinazioni</u> | <u>Pag. 5</u> |
| <u>Randori – Kata</u> | <u>Pag. 6</u> |
| <u>Tecniche di kumite</u> | <u>Pag. 7</u> |
| <u>Kata</u> | <u>Pag. 8</u> |
| <u>CONDIZIONI NECESSARIE PER SOSTENERE GLI ESAMI</u> da cintura bianca 6° Kyu a cintura nera 5° Dan | <u>Pag. 9</u> |
| <u>ESAMI PARTE PRIMA</u> da cintura gialla a cintura marrone | <u>Pag. da 10 a 15</u> |
| <u>ESAMI PARTE SECONDA</u> da cintura nera 1° Dan a cintura nera 5° Dan | <u>Pag. da 16 a 21</u> |
| <u>DOMANDA D'ESAME</u> | <u>Pag. 22</u> |
| <u>SCHEDA D'ESAME</u> | <u>Pag. 23</u> |
| <u>COMPORAMENTO del DOJO</u> | <u>Pag. 24</u> |



FESIK
FEDERAZIONE EDUCATIVA SPORTIVA ITALIANA KARATE

PREFAZIONE

Il presente programma tecnico comprende tutte le tecniche inerenti lo stile di karate SANKUKAI, ed è riconosciuto da tutti i dojo aderenti alla FESIK.

Tale programma deve essere seguito scrupolosamente da tutti gli insegnanti tecnici i quali, dovranno altresì far rispettare i tempi di pratica che debbono intercorrere tra i vari passaggi di KYU e di DAN.

Dopo tanti anni di insegnamento del KARATE e in particolare dello stile SANKUKAI ho notato con piacere che molti allievi, conseguendo la cintura nera ma anche distinguendosi nell'insegnamento, desiderano continuare a migliorare ed affinare la perfezione tecnica dello stile SANKUKAI.

Lo stile SANKUKAI, non si esaurisce con l'apprendimento delle tecniche o con un assiduo allenamento fisico, ma ricerca attraverso un affinamento mentale, quella completa unione corpo-spirito che è indispensabile per una completa formazione dell'individuo.

Principalmente negli esami degli YUDANSHA, la buona conoscenza tecnica dello stile, deve essere corredata e completata con uno studio delle arti marziali nel loro aspetto spirituale senza il quale, non è possibile alcun vero progresso nella ricerca della Via.

Ritengo che tutti gli insegnanti e gli YUDANSHA siano pronti e maturi per un nuovo corso di studi e che esso sia motivo di sprone e incitamento per un miglioramento tecnico, culturale e morale, che servirà a qualificare e consolidare il futuro del karate SANKUKAI in seno alla FESIK.



PROGRAMMA TECNICO

KIHON

POSIZIONI:

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

TECNICHE DI PUGNO E MANO:

- SEIKEN CHOKU-TSUKI (JODAN – CHUDAN)
- OI-TSUKI (JODAN – CHUDAN)
- SANBON-TSUKI
- URAKEN – TSUKI
- KAITEN-TSUKI
- EMPI-UCHI (JODAN – CHUDAN – YOKO – MAWASHI – USHIRO – OTOSHI)
- TETSUI UCHI
- TATE TSUKI
- FURI TSUKI
- HAITO/SHUTO UCHI
- HAISHU UCHI
- NUKITE

PARATE:

- AGE-UKE
- SOTO-UKE
- UCHI-UKE
- SHUTO-UKE (JODAN – CHUDAN – GEDAN)
- GEDAN-BARAI
- TENSIN-UKE (JODAN – CHUDAN – GEDAN)
- MIKATSUKI GERI UKE
- MOROTE UKE
- HAISHU UKE
- KAISHU KOSA UKE
- JUJI UKE
- RYU UN NO UKE
- NAGASHI UKE



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA SPORTIVA ITALIANA KARATE

- MOROTE CHUDA KOSA UKE
- KAISHU MOROTE OSAE UKE
- KAKIWAKE UKE
- KAKUTO UKE
- KAKE SHUTO UKE
- KEITO UKE
- OTOSHI UKE
- SUKUI UKE
- TEISHO UKE
- TATE SHUTO UKE
- TEKUBI KAKE UKE
- TETSUI UKE
- TSUKI UKE
- UDE UKE

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
- URA MAWASHI-GERI
- MIKATSUKI-GERI
- KAKATO-GERI
- HIZA-GERI (HITSSUI GERI)
- USHIRO URA MAWASHI GERI
- KIN-GERI
- JUN-GERI / KIZAMI-GERI



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA SPORTIVA ITALIANA KARATE

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 SEIRYUTO
8. MAE-GERI JUN-GERI-MAE-TOBI-GERI
9. MAWASHI-GERI(GEDAN) JUN-MAWASHI-GERI(CHUDAN)JUN-MAWASHI-GERI(JODAN)
10. YOKO-GERI(KANZETSU)YOKO-GERI(CHUDAN)YOKO-GERI(JODAN)
11. KAKATO-GERI USHIRO-GERI-(CHUDAN)USHIRO-GERI(JODAN)

COMBINAZIONI CIRCOLARI:

1. KAITEN-TSUKI
2. KAITEN-TSUKI45°
3. SCHIVATA WAN-UKE KAITEN-TSUKI45°
4. ASHI-BARAI KAITEN-GERI
5. MAWASHI-GERI UCHI-GARI KAITEN-GERI
6. KAITEN-GERI ASHI-BARAI USHIROURAMAWASHI-GERI
7. ASHI-BARAI USHIRO-URA-MAWASHI-GERI
8. MAWASHI-GERI USHIRO-URA-MAWASHI-GERI
9. KAITEN-TSUKI NO KATA(6 MOVIMENTI)
10. KAITEN-GERI NO KATA (6 MOVIMENTI)
11. ASHI-BARAI USHIRO-URA-MAWASHI-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 LINEARE)

-
- SANBON KUMITE SHODAN
 - SANBON KUMITE NIDAN
 - SANBON KUMITE SANDAN
 - SANBON KUMITE YONDAN
 - SANBON KUMITE GODAN
 - SANBON KUMITE ROKUDAN

SU ATTACCO DI: OI-TSUKI ; MAE-GERI ; MAWASHI-GERI SI APPLICANO LE SEGUENTI DIFESE

- SANKU (SHODAN - NIDAN - SANDAN) DIFESA CON TSUKI
- SANKU (SHODAN - NIDAN - SANDAN) DIFESA CON GERI
- SANKU (SHODAN - NIDAN - SANDAN) DIFESA CON ASHI-WAZA
- SANKU (SHODAN - NIDAN - SANDAN) DIFESA CON KAITEN-TSUKI
- SANKU (SHODAN - NIDAN - SANDAN) DIFESA CON KAITEN-GERI
- SANKU (SHODAN - NIDAN - SANDAN) DIFESA CON USHIRO-URA-MAWASHI-GERI

-
- RANDORI – ICI – NO – KATA
 - RANDORI – NI – NO – KATA
 - RANDORI – SAN – NO – KATA
 - RANDORI – YON – NO - KATA
 - RANDORI – GO – NO - KATA

-
- KAITEN RANDORI – ICI – NO – KATA
 - KAITEN RANDORI – NI – NO – KATA
 - KAITEN RANDORI – SAN – NO – KATA

-
- NININ GAKE SHODAN
 - NININ GAKE NIDAN
 - NININ GAKE SANDAN

-
- SAN NIN GAKE SHODAN
 - SAN NIN GAKE NIDAN
 - SAN NIN GAKE SANDAN



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA SPORTIVA ITALIANA KARATE

PROGRAMMA TECNICHE DI KUMITE

- KIZAMI-TSUKI GYAKU-TSUKI (anche a 45°)
- URAKEN-UCHI GYAKU-TSUKI
- GYAKU-TSUKI KIZAMI-TSUKI
- GYAKU-TSUKI URAKEN-UCHI
- KIZAMI-TSUKI URAKEN-UCHI GYAKU-TSUKI
- GYAKU-TSUKI URAKEN-UCHI GYAKU-TSUKI
- URAKEN-UCHI KAITEN URAKEN-UCHI GYAKU-TSUKI
- GYAKU-TSUKI MAE-GERI URAKEN-UCHI GYAKU-TSUKI
- GYAKU-TSUKI MAE-GERI /MAWASHI-GERI URAKEN-UCHI GYAKU-TSUKI
- TSUGI-ASHI MAWASHI-GERI = URAMAWASHI-GERI(stesa gamba) URAKEN-UCHI GYAKU-TSUKI
- TSUGI-ASHI URAMAWASHI-GERI / USHIRO-GERI URAKEN-UCHI GYAKU-TSUKI
- TSUGI-ASHI MAWASHI-GERI / USHIRO-GERI URAKEN-UCHI GYAKU-TSUKI
- USHIRO-GERI/ USHIRO-GERI URAKEN-UCHI GYAKU-TSUKI
- TSUGI-ASHI YOKO-GERI = MAWASHI-GERI URAKEN-UCHI GYAKU-TSUKI
- TSUGI-ASHI URAMAWASHI-GERI = MAWASHI-GERI URAKEN-UCHI GYAKU-TSUKI (stessa gamba)
- URAMAWASHI-GERI = USHIRO-GERI URAKEN-UCHI GYAKU-TSUKI
- ASHI-BARAI USCIRO-GERI
- KIZAMI-TSUKI GYAKU-TSUKI ASHI-BARAI
- GYAKU-TSUKI ASHI-BARAI URAMAWASHI-GERI
- URAKEN-UCHI CO-UCHI-GARI URAKEN-UCHI GYAKU-TSUKI

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

- RANDORI-KUMITE (GO-NO-SEN)
- RANDORI KUMITE (SEN-NO-SEN)
- JIYU RANDORI
- JIYU KUMITE



PROGRAMMA KATA

KATA FONDAMENTALI

- HEIWA SHODAN
- HEIWA NIDAN
- HEIWA SANDAN
- HEIWA YONDAN
- HEIWA GODAN

KATA SUPERIORI

- HIJI NO KATA
- SHINSEI
- SANCHIN
- BASSAI-DAI
- JIIN
- ANNANKO
- SEIENCHIN
- TENSHO
- MATSUKASE
- SEIPA
- GOJO-YON
- KOSOKUNDAI
- TAJIMA
- SAIFA
- HYAKUHACHI
- TEN-RYU-NO-KATA (KATA DI BO)



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

6° KYU

↳ ALMENO 30 ORE DI ALLENAMENTO

5° KYU

↳ ALMENO 60 ORE DI ALLENAMENTO DAL CONSEGUIMENTO DEL 6° KYU

4° KYU

↳ ALMENO 60 ORE DI ALLENAMENTO DAL CONSEGUIMENTO DEL 5° KYU

3° KYU

↳ ALMENO 60 ORE DI ALLENAMENTO DAL CONSEGUIMENTO DEL 4° KYU

2° KYU

↳ ALMENO 70 ORE DI ALLENAMENTO DAL CONSEGUIMENTO DEL 3° KYU

1° KYU

↳ ALMENO 90 ORE DI ALLENAMENTO E FREQUENZA DI TRE ALLENAMENTI SETTIMANALI DAL CONSEGUIMENTO DEL 2° KYU

1° DAN

↳ ALMENO 220 ORE DI ALLENAMENTO E FREQUENZA DI TRE ALLENAMENTI SETTIMANALI DAL CONSEGUIMENTO DEL 1° KYU

2° DAN

↳ ALMENO 2 ANNI DI PRATICA E FREQUENZA DI TRE ALLENAMENTI SETTIMANALI DAL CONSEGUIMENTO DEL 1° DAN

3° DAN

↳ ALMENO 3 ANNI DI PRATICA E FREQUENZA DI TRE ALLENAMENTI SETTIMANALI DAL CONSEGUIMENTO DEL 2° DAN

4° DAN

↳ ALMENO 4 ANNI DI PRATICA E FREQUENZA DI TRE ALLENAMENTI SETTIMANALI DAL CONSEGUIMENTO DEL 3° DAN

5° DAN

↳ ALMENO 4/5 ANNI DI PRATICA E FREQUENZA (nel limite del possibile) DI PIU' DI TRE ALLENAMENTI SETTIMANALI DAL CONSEGUIMENTO DEL 4° DAN



FESIK
FEDERAZIONE EDUCATIVA SPORTIVA ITALIANA KARATE

PRIMA PARTE

ESAMI DI KYU

PROGRAMMA D'ESAME DA 6° A 1° KYU
(da cintura gialla a cintura marrone)



CINTURA GIALLA 5°KYU

KION:

Posizioni base:

- HACHIJI-DACHI; ZENKUTSU-DACHI; NEKO-ASHI-DACHI; SHIKO-DACHI

Tecniche base:

- SEIKEN CHOKU-TSUKI (in posizione di HACHIJI-DACHI)
- AGE-UKE (in posizione di HACHIJI-DACHI)
- MAE-GERI (in posizione di HACHIJI-DACHI)
- OI-TSUKI (JODAN/CHUDAN) (in posizione di ZENKUTSU-DACHI)
- SANBON-TSUKI (JODAN-CHUDAN-CHUDAN) (in posizione di ZENKUTSU-DACHI)
- SOTO-UKE (in posizione di ZENKUTSU-DACHI)
- UCHI-UKE (in posizione di ZENKUTSU-DACHI)
- GEDAN-BARAI (in posizione di ZENKUTSU-DACHI)
- SHUTO-UKE-CHUDAN (in posizione di NEKO-HASHI-DACHI)
- SHUTO-UKE-GEDAN (in posizione di SHIKO-DACHI)

- TENSHIN JODAN UKE
- TENSHIN GEDAN BARAI

Combinazioni:

- 1^a COMBINAZIONE LINEARE (OI-TSUKI/SEIRYUTO)
 - 4^a COMBINAZIONE LINEARE (MAE-GERI/OI-TSUKI/SEIRYUTO)
-
- 1^a COMBINAZIONE CIRCOLARE (KAITEN-TSUKI-JODAN)

KUMITE:

- KIHON KUMITE = (ATTACCO: JODAN-TSUKI) → (DIFESA: AGE-UKE)
- KIHON KUMITE = (ATTACCO: CHUDAN-TSUKI) → (DIFESA: GEDAN BARAI)

- *RANDORI-ICHI-BAN = (ATTACCO: JODAN-TSUKI)
(DIFESA: TENSHIN-JODAN-UKE)

- *RANDORI-NI-BAN = (ATTACCO: MAE-GERI)
(DIFESA: TENSHIN-GEDAN-BARAI)

KATA:

- HEIWA SHODAN

CONDIZIONI NECESSARIE PER SOSTENERE L' ESAME: ALMENO 60 ORE DI ALLENAMENTO.

N.B. PER GLI ESAMI DI KYU RIGUARDANTI I PRATICANTI DA 6 A 12 ANNI, LA COMMISSIONE POTRA' ESCLUDERE LE TECNICHE CONTRASSEGNATE DAGLI ASTERISCHI (*)



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA SPORTIVA ITALIANA KARATE



CINTURA ARANCIONE 4° KYU

KIHON:

Tecniche base:

- JODAN-TSUKI
- CHUDAN-TSUKI
- SANBON-TSUKI (JODAN/CHUDAN/CHUDAN)
- GYAKU-TSUKI
- AGE-UKE
- SOTO-UKE
- UCHI-UKE
- GEDAN-BARAI
- SHUTO-UKE-CHUDAN (in posizione di NEKO-ASHI-DACHI)
- SHUTO-UKE-GEDAN (in posizione di SHIKO-DACHI)
- MAE-GERI
- MAWASHI-GERI

- TENSHIN-JODAN-UKE
- TENSHIN-GEDAN-BARAI

Combinazioni:

- 1^a COMBINAZIONE LINEARE
 - 2^a COMBINAZIONE LINEARE (OI-TSUKI 45°/SEIRYUTO)
 - 3^a COMBINAZIONE LINEARE (ESCAPE-WAN-UKE/KIZAMI-TSUKI/SEIRYUTO)
 - 4^a COMBINAZIONE LINEARE
-
- 1^a COMBINAZIONE CIRCOLARE (KAITEN-TSUKI-JODAN)
 - 2^a COMBINAZIONE CIRCOLARE (KAITEN-TSUKI 45°)

KUMITE:

- RANDORI-ICHI-NO-KATA

KATA:

- HEIWA SHODAN
- HEIWA NIDAN
- *HEIWA SANDAN

CONDIZIONI NECESSARIE PER SOSTENERE L' ESAME: ALMENO 60 ORE DI ALLENAMENTO
DAL CONSEGUIMENTO DEL 5° KYU



CINTURA VERDE 3° KYU

KIHON:

Tecniche base:

- JODAN-TSUKI
- CHUDAN-TSUKI
- SANBON-TSUKI
- GYAKU-TSUKI
- AGE-UKE
- SOTO-UKE
- UCHI-UKE
- GEDAN-BARAI
- SHUTO-UKE (CHUDAN - GEDAN)
- MAE-GERI
- MAWASHI-GERI
- YOKO-GERI

- TENSHIN-JODAN-UKE
- TENSHIN-GEDAN-BARAI

Combinazioni:

- 1^a COMBINAZIONE LINEARE
- 2^a COMBINAZIONE LINEARE
- 3^a COMBINAZIONE LINEARE
- 4^a COMBINAZIONE LINEARE
- 5^a COMBINAZIONE LINEARE (SPOSTAMENTO 45° SHUTO-GEDAN/MAE-GERI /OI-TSUKI/SEIRYUTO)

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

KUMITE:

- RANDORI-ICHI-NO-KATA

- SANBON-KUMITE-SHODAN
- SANBON-KUMITE-NIDAN

KATA:

- HEIWA 1/2/3
- *HEIWA YONDAN



CINTURA BLU 2° KYU

KIHON:

Tecniche base:

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

 - MAE-GERI
 - MAWASHI-GERI
 - YOKO-GERI
- } A COPPIE DIMOSTRANDO LA CONOSCENZA DELLA DISTANZA E DEL CONTROLLO
- TENSHIN-JODAN-UKE
 - TENSHIN-GEDAN-BARAI
 - TENSHIN-CHUDAN-UKE (GYAKU-TSUKI-SERIRYUTO)

Combinazioni:

- 1^a/2^a/3^a/4^a/5^a COMBINAZIONE LINEARE
 - 6^a COMBINAZIONE LINEARE (GYAKU-TSUKI/SEIRYUTO/MAE-GERI/GYAKU-TSUKI/ SEIRYUTO)
 - 7^a COMBINAZIONE LINEARE (GYAKU-TSUKI/KIZAMI-TSUKI/OI-TSUKI/GYAKU-TSUKI/TSUGI-ASHI KIZAMI-TSUKI/GYAKU-TSUKI/SEIRYUTO)
 - 8^a COMBINAZIONE LINEARE (MAE-GERI/TSUGI-ASHI MAE-GERI/MAE-TOBI- GERI)
-
- 1^a COMBINAZIONE CIRCOLARE
 - 2^a COMBINAZIONE CIRCOLARE
 - 3^a COMBINAZIONE CIRCOLARE
 - 4^a COMBINAZIONE CIRCOLARE
 - 5^a COMBINAZIONE CIRCOLARE (MAWASHI-GERI/UCHI-GARI/KAITEN-GERI)

KUMITE:

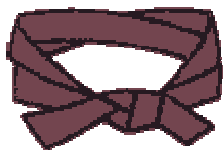
- RANDORI-ICHI-NO-KATA
- *RANDORI-NI-NO-KATA
- SANBON-KUMITE 1°/2°/3°/4°

- JIYU-KUMITE (USO DELLA TECNICA)

KATA:

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

CONDIZIONI NECESSARIE PER SOSTENERE L' ESAME: ALMENO 70 ORE DI ALLENAMENTO
DAL CONSEGUIMENTO DEL 3° KYU



CINTURA MARRONE 1° KYU

FREQUENZA DI TRE ALLENAMENTI SETTIMANALI

KIHON:

Tecniche base:

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

 - MAE-GERI
 - MAWASHI-GERI
 - YOKO-GERI
- } A COPPIE DIMOSTRANDO LA CONOSCENZA DELLA DISTANZA E DEL CONTROLLO
- TENSHIN-UKE (JODAN-CHUDAN-GEDAN)
 - UKEMI (YOKO-MAE-USHIRO) (CADUTA LATERALE, FRONTALE, POSTERIORE)

Combinazioni:

- 1^a/2^a/3^a/4^a/5^a/6^a/7^a/8^a COMBINAZIONE LINEARE
 - 9^a COMBINAZIONE LINEARE (MAWASHI-GERI-GEDAN/TSUGI-ASHI MAWASHI-GERI -CHUDAN /TSUGI-ASHI MAWASHI-GERI-JODAN)
 - 10^a COMBINAZIONE LINEARE (KANSETSU-GERI/YOKO-GERI-CHUDAN/YOKO-GERI-JODAN)
 - 11^a COMBINAZIONE LINEARE (KAKATO-GERI/TSUGI-ASHI USHIRO-GERI/TSUGI-ASHI USHIRO-GERI)
-
- 1^a/2^a/3^a/4^a/5^a COMBINAZIONI CIRCOLARI
 - 6^a COMBINAZIONE CIRCOLARE (KAITEN-GERI/ASHI-BARAI/USHIRO URAMAWASHI-GERI)
 - 7^a COMBINAZIONE CIRCOLARE (ASHI-BARAI/USHIRO URAMAWASHI-GERI)
 - 8^a COMBINAZIONE CIRCOLARE (MAWASHI-GERI/USHIRO URAMAWASHI-GERI)
 - 9^a COMBINAZIONE CIRCOLARE (6 MOVIMENTI KAITEN-TSUKI)
 - 10^a COMBINAZIONE CIRCOLARE (6 MOVIMENTI KAITEN-GERI)
 - 11^a COMBINAZIONE CIRCOLARE (ASHI-BARAI-USHIRO URAMAWASHI-GERI [stessa gamba])

KUMITE:

- RANDORI 1°/2°/3°
- SANBON KUMITE 1°/2°/3°/4°/5°/6°
- SANKU SHODAN-NIDAN-SANDAN (TSUKI)
- JIYU KUMITE

KATA:

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

CONDIZIONI NECESSARIE PER SOSTENERE L' ESAME: ALMENO 90 ORE DI ALLENAMENTO E FREQUENZA DI TRE ALLENAMENTI SETTIMANALI DAL CONSEGUIMENTO DEL 2° KYU



FESIK
FEDERAZIONE EDUCATIVA SPORTIVA ITALIANA KARATE

SECONDA PARTE

ESAMI DI DAN

PROGRAMMA D'ESAME DA 1° A 5° DAN



CINTURA NERA 1°DAN

FREQUENZA DI TRE ALLENAMENTI SETTIMANALI

KIHON:

Tecniche base:

- TUTTE LE TECNICHE BASE
- TENSHIN-UKE (JODAN-CHUDAN-GEDAN)
- UKEMI (YOKO-MAE-USHIRO)

Combinazioni:

- TUTTE LE COMBINAZIONI LINEARI
- TUTTE LE COMBINAZIONI CIRCOLARI
- SCELTA DI 3/4 COMBINAZIONI LIBERE DA METTERE POI IN PRATICA NEL JIYU-KUMITE

KUMITE:

- RANDORI 1°/2°/3°
- SANBON-KUMITE 1°/2°/3°/4°/5°/6°
- SANKU SHODAN-NIDAN-SANDAN (TSUKI)
- SANKU SHODAN-NIDAN-SANDAN (GERI)
- SANKU SHODAN-NIDAN-SANDAN (ASHI-WAZA)
- KAITEN RANDORI-ICI-NO-KATA
- JIYU-KUMITE

KATA:

- HEIWA 1/2/3/4/5
 - HIJI-NO-KATA
 - SHINSEI
 - JIIN
 - BASSAI-DAI
 - ANNANKO
- } BUNKAI DI UNO DEI KATA SUPERIORI

TEORIA:

- CONOSCENZA DI TUTTA LA TERMINOLOGIA TECNICA
- CONOSCENZA DELLA STORIA DEL KARATE

CONDIZIONI NECESSARIE PER SOSTENERE L' ESAME: ALMENO 220 ORE DI ALLENAMENTO
E FREQUENZA DI TRE ALLENAMENTI SETTIMANALI DAL CONSEGUIMENTO DEL 1°KYU



CINTURA NERA 2°DAN

FREQUENZA DI TRE ALLENAMENTI SETTIMANALI

KIHON:

Tecniche base:

- TUTTE LE TECNICHE BASE
- TENSIN-UKE (JODAN-CHUDAN-GEDAN)
- UKEMI (YOKO-MAE-USHIRO)

Combinazioni:

- TUTTE LE COMBINAZIONI LINEARI
- TUTTE LE COMBINAZIONI CIRCOLARI
- SCELTA DI 4/5 COMBINAZIONI LIBERE DA METTERE POI IN PRATICA NEL JIYU-KUMITE

KUMITE:

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

KATA:

- HEIWA 1/2/3/4/5
 - HIJI-NO-KATA
 - SHINSEI
 - JIN
 - BASSAI-DAI
 - ANNANKO
 - MATSUKASE
 - TEN RYU NO KATA
- } BUNKAI DI DUE DEI KATA SUPERIORI

TEORIA:

- SPIEGAZIONE TEORICA E PRATICA DELLE TECNICHE RICHIESTE
- METODOLOGIA DI INSEGNAMENTO (per gli interessati alla qualifica)

CONDIZIONI NECESSARIE PER SOSTENERE L' ESAME: ALMENO 2 ANNI DI PRATICA
E FREQUENZA DI TRE ALLENAMENTI SETTIMANALI DAL CONSEGUIMENTO DEL 1°DAN



CINTURA NERA 3°DAN

FREQUENZA DI TRE ALLENAMENTI SETTIMANALI

KIHON:

Tecniche base:

- TUTTE LE TECNICHE BASE
- TENSHIN-UKE (JODAN-CHUDAN-GEDAN)
- UKEMI (YOKO-MAE-USHIRO)

Combinazioni:

- TUTTE LE COMBINAZIONI LINEARI
- TUTTE LE COMBINAZIONI CIRCOLARI
- SCELTA DI 4/5 COMBINAZIONI LIBERE DA METTERE POI IN PRATICA NEL JIYU-KUMITE

KUMITE:

- RANDORI 1°/2°/3°/4°/5°
- SANBON-KUMITE 1°/2°/3°/4°/5°/6°
- SANKU 1°/2°/3°/4°/5°/6°
- KAITEN-RANDORI 1°/2°/3°
- NININ GAKE SHODAN (DUE AVVERSARI) (difesa tramite TSUKI)
- RANDORI-KUMITE (GO-NO-SEN)
- JIYU-KUMITE

KATA:

- HEIWA 1/2/3/4/5
 - HIJI-NO-KATA
 - SHINSEI
 - JIIN
 - BASSAI-DAI
 - ANNANKO
 - MATSUKAZE
 - KOSOKUNDAI
 - SEIPA
 - SANCHIN
 - HYAKUHACHI
 - TEN RYU NO KATA
- } BUNKAI DI DUE DEI KATA SUPERIORI

TEORIA:

- TESI SCRITTA CONCERNENTE LA STORIA DEL KARATE.
- TESI SCRITTA DI UNA O PIU' TECNICHE seguita da spiegazione fisiologica, didattica e pratica da consegnare entro 10 giorni prima della sessione d'esame (per gli interessati alla qualifica)

CONDIZIONI NECESSARIE PER SOSTENERE L' ESAME: ALMENO 3 ANNI DI PRATICA
E FREQUENZA DI TRE ALLENAMENTI SETTIMANALI DAL CONSEGUIMENTO DEL 2°DAN



CINTURA NERA 4° DAN

FREQUENZA DI TRE ALLENAMENTI SETTIMANALI

KIHON:

Tecniche base:

- TUTTE LE TECNICHE BASE
- TENSIN-UKE (JODAN-CHUDAN-GEDAN)
- UKEMI (YOKO-MAE-USHIRO)

Combinazioni:

- TUTTE LE COMBINAZIONI LINEARI
- TUTTE LE COMBINAZIONI CIRCOLARI
- SCELTA DI 4/5 COMBINAZIONI LIBERE DA METTERE POI IN PRATICA NEL JIYU-KUMITE

KUMITE:

- RANDORI 1°/2°/3°/4°/5°
- SANBON-KUMITE 1°/2°/3°/4°/5°/6°
- SANKU 1°/2°/3°/4°/5°/6°
- KAITEN-RANDORI 1°/2°/3°
- NININ GAKE SHODAN (difesa tramite TSUKI)
- NININ GAKE NIDAN (difesa tramite GERI)
- NININ GAKE SANDAN (difesa tramite ASHI WAZA)
- RANDORI KUMITE (GO-NO-SEN)
- RANDORI KUMITE (SE-NO-SEN)
- JIYU-KUMITE

KATA:

- HEIWA 1/2/3/4/5
- HIJI-NO-KATA
- SHINSEI
- JIIN
- BASSAI-DAI
- ANNANKO
- MATSUKAZE
- KOSOKUNDAI
- SEIPA
- SANCHIN
- HYAKUHACHI
- SEIENCHIN
- TENSHO
- TAJIMA
- GOJU-YON
- TEN RYU NO KATA

BUNKAI DI DUE DEI KATA SUPERIORI

TEORIA:

- TESI SCRITTA DIVISA IN TRE CAPITOLI RIGUARDANTI:TEORIA, FILOSOFIA E PRATICA DELLE ARTI MARZIALI (da consegnare entro 10 giorni prima della sessione d'esame)

CONDIZIONI NECESSARIE PER SOSTENERE L' ESAME: ALMENO 4 ANNI DI PRATICA E FREQUENZA DI TRE ALLENAMENTI SETTIMANALI DAL CONSEGUIMENTO DEL 3°DAN



CINTURA NERA 5° DAN

**FREQUENZA NEL LIMITE DEL POSSIBILE
DI PIU' DI TRE ALLENAMENTI SETTIMANALI**

KIHON:

tecniche base:

- TUTTE LE TECNICHE BASE
- TENSHIN-UKE (JODAN-CHUDAN-GEDAN)
- UKEMI (YOKO-MAE-USHIRO)

Combinazioni:

- TUTTE LE COMBINAZIONI LINEARI
- TUTTE LE COMBINAZIONI CIRCOLARI
- SCELTA DI 3 COMBINAZIONI LIBERE E SPIEGAZIONE TEORICO-PRATICO ANCHE SOTTO IL PROFILO CINETICO

KUMITE:

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

KATA:

- HEIWA 1/2/3/4/5
 - HIJI-NO-KATA
 - SHINSEI
 - JIIN
 - BASSAI-DAI
 - ANNANKO
 - MATSUKAZE
 - KOSOKUNDAI
 - SEIPA
 - SANCHIN
 - HYAKUHACHI
 - SEIENCHIN
 - TENSHO
 - TAJIMA
 - GOJU-YON
 - SAIFA
 - TEN RYU NO KATA
- } BUNKAI DI DUE DEI KATA SUPERIORI

TEORIA:

- RICERCA PERSONALE SCRITTA SUI VARI ASPETTI DEL BUDO
(Da consegnare entro 10 giorni prima della sessione d'esame)

CONDIZIONI NECESARIE PER SOSTENERE L' ESAME: ALMENO 4/5 ANNI DI PRATICA E FREQUENZA
(nel limite del possibile) DI PIU' DI TRE ALLENAMENTI SETTIMANALI DAL CONSEGUIMENTO DEL 4°DAN



DOMANDA ESAME PER KYU E DAN **KARATE SANKUKAI**

Il sottoscritto/a nato/a a.....
Il residente a C.A.P.....

BUDOPASS N°
Dojo appartenenza:.....

chiede alla Spettabile Commissione Esaminatrice Sankukai di poter sostenere l'esame per il passaggio ad un grado/qualifica superiore che si terrà a il

Dichiara di praticare il KARATE dal e che attualmente ha il grado/qualifica di ottenuto a il dal Maestro.....

DATA

FIRMA

=====

PARTE RISERVATA AL RESPONSABILE DEL DOJO

Si dichiara che il/la Sig./Sig.ra regolarmente iscritto/a a questo dojo ha effettuato, a decorrere dall'ultimo esame, le ore di allenamento e gli stage obbligatori necessari per il passaggio al grado/qualifica richiesto.

(Timbro o firma del responsabile del dojo)

=====

DA CONSEGNARE ALL'ALLIEVO IN ATTESA DEL DIPLOMA

Il/la Sig./Sig.ra ha sostenuto l'esame ed è stato/a ammesso/a al grado/qualifica di

Firma dell'ESAMINATORE

Li il



SCHEDA D'ESAME

Li , il

COGNOME E NOME ATLETA :

DOJO PROVENIENZA :

PASSAGGIO DI GRADO DA CINTURA A CINTURA

PASSAGGIO DI QUALIFICA DA A

| SCHEDA DI VALUTAZIONE | | | | | | | |
|---|-----------------------------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| KIHON | Tecniche base | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| | Combinazioni | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| | Posizione e forma | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| | Contrazione/decontrazione | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| | VALUTAZIONE PARZIALE | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| KUMITE | Randori | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| | Tecniche libere | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| | Jiyu-kumite | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| | Stabilità | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| | Coordinazione | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| | Controllo | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| | VALUTAZIONE PARZIALE | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| KATA | Kata base | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| | Kata superiori | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| | Stabilità/ritmo | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| | Interpretazione | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| | Bunkai | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| | VALUTAZIONE PARZIALE | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| TEORIA | Tesi | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| | Metodologia | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| | VALUTAZIONE PARZIALE | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| VALUTAZIONE GLOBALE | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| Legenda: 10 ottimo – 9 distinto – 8 buono – 7 discreto – 6 sufficiente – 5 insufficiente | | | | | | | |

La Commissione d'esame, valutata la prova del candidato lo ritiene:

___ IDONEO ___ NON IDONEO

al grado di cintura (..... KYU / DAN)

alla qualifica di

Il D.T. SENSEI

La commissione esaminatrice:

.....;;;.....;



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA SPORTIVA ITALIANA KARATE

IL COMPORTAMENTO DEL DOJO

DOJO E' UNA PAROLA GIAPPONESE CHE SIGNIFICA "LUOGO PER LA RICERCA DELLA VIA"
IN SANSKRITO PRENDE IL NOME DI "BODI-MANDA" CHE SIGNIFICA LUOGO DI SAGGEZZA

- Tenere sempre presente che il dojo, oltre che la palestra sportiva, è scuola morale e culturale.
- Non omettere mai di salutare il tatami, (nella posizione di SEIZA), sia quando vi si accede che quando lo si lascia.
- Osservare scrupolosamente le regole generali della cortesia e quelle particolari del BUDO.
- 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.
- Rispettare le cinture di classe superiore e accettarne i consigli senza obiezioni; dal canto loro devono incoraggiare assiduamente il miglioramento tecnico dei meno esperti.
- 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.
- Non allontanarsi mai dal tatami senza prima aver avuto il permesso dell'insegnante (o di chi ne fa le veci). Rispettare gli orari di allenamento.
- Avere una cura costante della correttezza e della pulizia della propria tenuta, pulizia del keikogi, pulizia del corpo, riassetto del keikogi che deve sempre essere messo a posto ogni qualvolta sia necessario.
- 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.
- 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 loro keikogi sia in ordine.
- Quando si cessa la pratica e quando si frequenta il dojo senza poter praticare, osservare con attenzione quanto avviene sulla materassina e seguire le spiegazioni in atto per trarne proficuo insegnamento.

Il Direttore Tecnico
Maestro Donato Tentorio



FESIK
FEDERAZIONE EDUCATIVA SPORTIVA ITALIANA KARATE

Per visione ed approvazione di quanto esposto nel programma sopraelencato

IL DIRETTORE TECNICO

Maestro Donato Tentorio