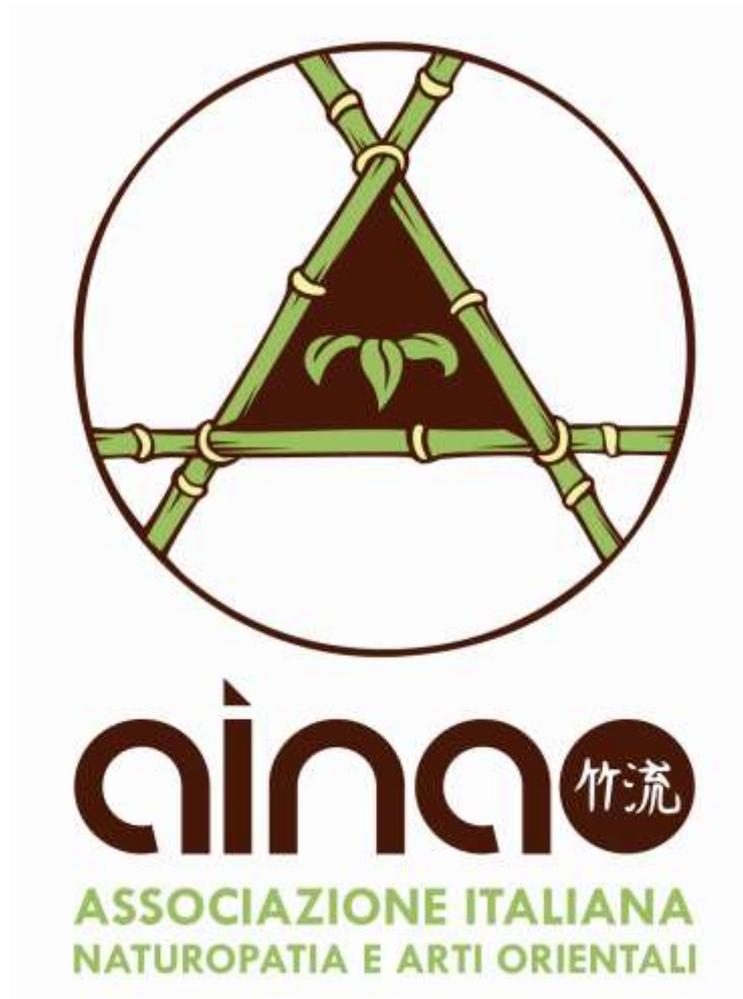




Programma Tecnico Kenpo/Karate



M° Pavani Giuseppe e M° Appiani Angelo
Shoju Ryu

*Programma tecnico tradizionale
da cintura bianca 9° kyu a cintura nera 5° Dan*



ARTI MARZIALI OLISTICHE

Il settore di Arti Marziali Olistiche nasce all'interno del Dipartimento di Scienze e Tecniche Olistiche AICS con l'intento di distanziarsi dal percorso delle Arti Marziali CONI legate principalmente all'agonismo e all'aspetto sportivo per focalizzarsi invece soprattutto sulla ricerca, cultura ed etica di queste discipline che raggruppano Karate, Aikido, Qi gong, Taiji Quan, ecc

Già il CTS – DBN della Regione Lombardia ha inserito nei propri Registri attraverso la legge 2/2005 il Karate Bio Dinamico, il Taiji Quan e il Qi Gong; seguendo questa scia, anche il Dipartimento ha voluto differenziarsi raggruppando in un settore specifico tutte queste arti che sono approfondite ponendo l'accento sullo studio medico-scientifico dell'Energia e sui benefici per la Salute e la Vitalità dell'essere umano.

Le Arti Marziali guidate da un Insegnante esperto nel rispetto delle varie discipline e stili, sono quindi praticate transcendendo la loro natura iniziale di auto-difesa per favorire invece la conservazione e il miglioramento della salute fisica, la tranquillità mentale e lo studio dell'aspetto volto alla prevenzione e al miglioramento della vitalità e longevità dell'essere umano.

Studi di perfezionamento tecnico

Storia e filosofia del Kenpo/Karate
Conoscenza del cerimoniale, gradi e regole
Deontologia/Etica
Basi di Psicologia e Medicina
Principi amministrativi e fiscali di base
Regolamento Arbitrale
Studio della Kanpo e dello Zen
Progetto formazione d'istruzione



9°kyu cintura

Cintura Bianca

Kata/Bunkai:

Fukyu Gata Ichi

Kihon:

Kamae kata (posizioni d'attesa)

Tachi kata (posizioni)

Seme kata (tecniche d'attacco)

Geri kata (calci)

Uke kata (tecniche di blocco)

Teoria e pratica:

Reigi del dojo

Taiso (preparazione)



8°kyu

Cintura Gialla

Kata/Bunkai:

Fukyu Gata Ni

Kihon:

Kamae kata (posizioni d'attesa)

Tachi kata (posizioni)

Seme kata (tecniche d'attacco)

Geri kata (calci)

Uke kata (tecniche di blocco)

Teoria e pratica:

Terminologia

Studio dello Zen



7° kyu

Cintura Arancio

Kata/Bunkai:

Naihanchi Sho
Sanchin

Kihon:

Yakusoku kumite (combattimento preparato)
Oyo/Kyusho

Teoria e pratica:

Atemi No Waza
Storia e Filosofia



6° kyu

Cintura Verde

Kata e Bunkai:

Pinan sho
Tensho

Kihon:

Yakusoku kumite (combattimento preparato)
Oyo/Kyusho

Teoria e pratica:

Maai No Jutsu
Ki Kou



5° kyu

Cintura Blu

Kata/Bunkai:

Pinan Chu
Gekisai Ichi

Kihon:

Yakusoku kumite (combattimento preparato)
Oyo/Kyusho

Teoria e pratica:

Happo Sabaki
Kuzushi



4° kyu

Cintura Blu

Kata/Bunkai:

Naihanchi Chu
Gekisai Ni

Kihon:

Yakusoku kumite (combattimento preparato)
Oyo/Kyusho

Teoria e pratica:

Irikumi Jutsu
Sakeru/Kensei



3° kyu

Cintura Marrone

Kata/Bunkai:

Saifa
Passai Sho

Kihon:

Yakusoku kumite (combattimento preparato)
Oyo/Kyusho

Teoria e pratica:

Kamae Jutsu
Shiho Ukemi



2° kyu

Cintura Marrone

Kata/Bunkai:

Sanseiru
Passai Dai

Kihon:

Yakusoku kumite (combattimento preparato)
Oyo/Kyusho

Teoria e pratica:

Daruma Taiso
Nage Waza



1° kyu

Cintura Marrone

Kata/ Bunkai:

Rohai
Seienchin

Kihon:

Yakusoku kumite (combattimento preparato)
Oyo/Kyusho

Teoria e pratica:

Do In
Katame Waza
Utilizzo del Makiwara/Sacco



1° Dan

Cintura Nera

Kata/Bunkai:

Chinto
Seisan

Kihon:

Yakusoku kumite (combattimento preparato)
Oyo/Kyusho

Teoria e pratica:

Kanpo
Seiri Undo/Junbi Undo
Tegumi



2° Dan

Cintura Nera

Kata/Bunkai:

Useishi
Shisochin

Kihon:

Oyo/Kyusho

Teoria e pratica:

Anma:
Kihon Goho
Kwansetsu Waza



3° Dan

Cintura Nera

Kata/Bunkai:

Kushanku
Seipai

Kihon:

Oyo/Kyusho

Bubishi:

Studio teorico e tecnico della 1° parte (Fukien)

Teoria e pratica:

Anma:
Hakutsuru Ki Kou Ichi
Kuatsu



4° Dan

Cintura Nera

Kata/Bunkai:

Hakutsuru
Kururunfa

Kihon:

Oyo/Kyusho

Bubishi:

Studio teorico e tecnico della 2° parte (Fukien)
Hakutsuru Ki Kou Ni
Sei Tai (Fuku/Kotsu)



5° Dan

Cintura Nera

Kata/Bunkai:

Suparinpei
Channan/Naihanchi

Kihon:

Oyo/Kyusho

Bubishi:

Prova pratica e tesi del candidato

Teoria e pratica:

Heiho
Tecnica di liberazione (torsione e strappo)
Sen (sen no sen, go no sen, sen no go)



Terminologia

HIDARI	sinistra/ YOI pronti
MIGI	destra
KIHON	base
KATA	forma
KUMITE	combattimento (incontro di mani)
KYUSHO	punto vitale
SHIHO	quattro lati
MAWATTE	girarsi
NAOTTE	ruotare
KIME	concentrazione psicofisica
ZUKI	pugno
GERI	calcio
KENPO	arte del pugno
KIAI	l'unione delle energie
BUNKAI	analisi
DOJO	luogo dove si pratica la Via
KAMAE	guardia
KARATE-GI	divisa di Karate
TAI	corpo
TE	mano
MA	distanza
KARA	vuoto
HAJIME	iniziare
YAME	fermarsi
BUBISHI	bibbia del Kenpo/Karate
TAISO	esercizi preparatori
OYO	applicazione

Numeri

ICHI	1
NI	2
SAN	3
SHI	4
GO	5
RHOKU	6
SHICHI	7
HACHI	8
KU	9
JU	10