

Programma Tecnico Kenpo/Karate



ainao 竹流
**ASSOCIAZIONE ITALIANA
NATUROPATIA E ARTI ORIENTALI**

M° Pavani Giuseppe e M° Appiani Angelo
Shoju Ryu

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

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)

Kumite:

Posizione e guardia (Kamae) del kumite

Taiso Kumite

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)

Kumite:

Movimenti di avanzamento e indietreggiamento in guardia

Maai Jutsu

7° kyu

Cintura Arancio

Kata/Bunkai:

Naihanchi Sho
Sanchin

Kihon:

Yakusoku kumite (combattimento preparato)
Oyo/Kyusho

Kumite:

Kihon Ippon Kumite

6° kyu

Cintura Verde

Kata e Bunkai:

Pinan sho
Tensho

Kihon:

Yakusoku kumite (combattimento preparato)
Oyo/Kyusho

Kumite:

Sanbon Kumite

5° kyu

Cintura Blu

Kata/Bunkai:

Pinan Chu
Gekisai Ichi

Kihon:

Yakusoku kumite (combattimento preparato)
Oyo/Kyusho

Kumite:

Gohon Kumite

4° kyu

Cintura Blu

Kata/Bunkai:

Naihanchi Chu
Gekisai Ni

Kihon:

Yakusoku kumite (combattimento preparato)
Oyo/Kyusho

Kumite:

Ju Ippon Kumite

3° kyu

Cintura Marrone

Kata/Bunkai:

Saifa
Passai Sho

Kihon:

Yakusoku kumite (combattimento preparato)
Oyo/Kyusho

Kumite:

Ju Ippon Kumite (dichiarando Zuki-Uchi-Geri)

2° kyu

Cintura Marrone

Kata/Bunkai:

Sanseiru
Passai Dai

Kihon:

Yakusoku kumite (combattimento preparato)
Oyo/Kyusho

Kumite:

Ju Kumite
Okuri Kumite

1° kyu

Cintura Marrone

Kata/ Bunkai:

Rohai
Seienchin

Kihon:

Yakusoku kumite (combattimento preparato)
Oyo/Kyusho

Kumite:

Ju Kumite
Kaeshi Kumite

1° Dan

Cintura Nera

Kata/Bunkai:

Chinto
Seisan

Kihon:

Yakusoku kumite (combattimento preparato)
Oyo/Kyusho

Kumite:

Rudimenti di Arbitraggio (settore giovanile)
Kensei (finta)

Goshin Jutsu:

Conoscenza della difesa da tecniche di: presa, pugno e calcio

2° Dan

Cintura Nera

Kata/Bunkai:

Useishi
Shisochin

Kihon:

Oyo/Kyusho

Kumite:

Shiai (conoscenza di Arbitraggio Generale)
Ashi Barai (studio delle spazzate)

Goshin Jutsu:

Conoscenza della legislatura Italiana in merito alla difesa personale

3° Dan

Cintura Nera

Kata/Bunkai:

Kushanku
Seipai

Kihon:

Oyo/Kyusho

Kumite:

Sen, Sen No Sen, Go No Sen, Sen No Go

Goshin Jutsu:

Conoscenza di leve e proiezioni

4° Dan

Cintura Nera

Kata/Bunkai:

Hakutsuru
Kururunfa

Kihon:

Oyo/Kyusho

Kumite:

Happo Kumite
Henka Nidan Kumite

Bubishi:

Studio teorico e tecnico della 2° parte

5° Dan

Cintura Nera

Kata/Bunkai:

Suparinpei
Channan/Naihanchi

Kihon:

Oyo/Kyusho

Kumite:

Bogu Kumite
Tokui Waza

Bubishi:

Prova pratica e tesi del candidato

Kata aggiuntivi di studio:

Jion
Taikyoku Ken
Pinan Sandan
Pinan Yodan
Pinan Godan
Wankan
Ananku
Wanshu

Tenkan
Kukan
Chikan
Hakkaku
Hakko
Hakuryu
Chinti
Naihanchi

Unsu
Papuren
Nepai
Hakucho
Jutte
Sochin
Jiin
Altri Kata

Terminologia

HIDARI	sinistra
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/KENPO-GI	divisa di pratica
TAI	corpo
TE	mano
MA AI	distanza
KARA	vuoto
HAJIME	iniziare
YAME	fermarsi
BUBISHI	bibbia del Kenpo/Karate
TAISO	esercizi preparatori
OYO	applicazione
KARATE	mano vuota
YOI	pronti
GOSHIN JUTSU	arte della difesa

Numeri:

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