

Karate Kenpo



Programma tecnico

Da cintura bianca 9° Kyu a cintura nera 6° Dan

KARATE KENPO

STILE TAKE RYU



Introduzione

Lo stile Take Ryu nasce da un'idea dei Maestri Pavani Giuseppe e Appiani Angelo nel 1989 con l'intento di unificare in un unico metodo di Kenpo/Karate una miriade di stili e comunque adattandolo ad una continua evoluzione dell'arte marziale.

Si ringrazia per la stesura: M° Stefania Gamberoni 6° dan, Ist. Morosi Claudia 3° dan, Ist. Morosi Silvia 3° dan.





Legenda

→ : Avanti

↔ : Avanti e indietro

↗↘ : Avanti a 45°

↗↘↙↕ : Avanti e Indietro a 45°

□ : Tecnica statica

Cg: Cambio gamba

Sg: Stessa gamba

Int: Interno

Est: Esterno

ZKD: Zen Kutsu Dachì

ShD: Shiko Dachì

SaD: Sanchin Dachì

KKD: Ko Kustu Dachì

NAD: Neko Ashi Dachì

TAD: Tsurì Ashi Dachì

SHD: Sagi Hashi Dachì

KoD: Kosa Dachì

KiD: Kiba Dachì



Reigi – Etichetta del saluto

Kiotsuke

Seisa

Mokuso Hajime

Mokuso Yame

Shomen Ni Rei

Sensei Ni Rei

Otaga Ni Rei

Kiritsu

Esercizi di preparazione

Taiso Kata

Forma preparatoria

Hachidankin/ Baduanchin

Otto pezzi di broccato

Daruma Taiso

Ginnastica di Bodhidharma

You Jou Kou

Forma statica di Dao Yin

Kihon Goho

Cinque esercizi di base

Taikyoku Ken

Taiji Quan, ultimo pugno supremo



9° kyu – Cintura Bianca

Kihon

Oi Zuki (ZKD)

Gedan Uke - Oi Zuki (ZKD)

Gedan Uke - Chudan Gyaku Zuki (ZKD)

Harai Otoshi (ZKD)

Gedan Uke (ZKD)

Chudan Uchi Uke (ZKD)

Chudan Soto Uke (ZKD)

Jodan Age Uke (ZKD)

Mae Geri Keage (ZKD)

Kata

Fukuy Gata Ichi, Taikyoku (Shorin), Taikyoku Gedan

Kumite

Posizione e guardia (Kamae) del Kumite

Taiso Kumite



8° kyu – Cintura Gialla

Kihon

Shuto Uke

Oi Zuki

Gedan Uke - Gyaku Zuki (↔)

Harai Otoshi - Jodan Oi Zuki

Gyaku Zuki - Harai Otoshi (ZKD)

Gyaku Chudan Uchi Uke - Jodan Oi Zuki

Chudan Soto Uke - Jodan Oi Zuki (↔)

Jodan Age Uke - Jodan Oi Zuki (↔)

Mae Geri Keage – Kekomi

Yoko Geri Keage

Shiho Gyaku Zuki

Kata

Fukuy Gata Ni, Ten No Kata, Taikyoku (Shorei), Sanchin

Kumite

Heiho Maai

Kihon Gohon Kumite



7° kyu – Cintura Arancione

Kihon

Ren Zuki

Shuto Uke (KKD, NAD)

Gedan Uke - Gyaku Zuki (↔)

Gyaku Chudan Uchi Uke - Jodan Oi Zuki (↔)

Chudan Soto Uke - Jodan Oi Zuki (↔)

Jodan Age Uke - Jodan Oi Zuki (↔)

Chudan Otoshi Teisho Uke (ZKD) - Gyaku Zuki (ZKD)

Chudan Uchi Uke (ShD 45°) - Jodan Seiken Zuki (ShD)

Jodan Age Uke (ShD 45°) - Chudan Seiken Zuki (ShD)

Jodan Age Uke (ShD 45°) - Harai Otoshi (ShD), Gedan Harai Otoshi (ShD) - Jodan Gyaku Zuki (ZKD)

Mae Geri Keage - Kekomi, Yoko Geri Keage – Kekomi

Shiho Uraken Uchi

Kata

Naihanchi Sho, Heian Shodan, Taikyoku Jodan, Gekisai Dai Ichi

Kumite

Kihon Sanbon Kumite



6° kyu – Cintura Verde

Kihon

Ren Zuki

Gedan Uke - Gyaku Zuki

Chudan Uchi Uke - Gyaku Zuki (↖↗)

Chudan Soto Uke - Gyaku Zuki (↙↘)

Jodan Age Uke (SaD) - Gedan Harai Otoshi

Chudan Haito Uke (ShD) - Chudan Nukite (ZKD)

Chudan Otoshi Teisho Uke (ZKD) - Mawashi Empi Ate - Gyaku Zuki

Omote Kote Ude Uke (ZKD) - Jodan Empi Uke (ZKD) - Uraken Uchi (ZKD) - Gyaku Zuki (ZKD)(↔)

Shuto Uke - Nukite (KKD)

Shuto Uke - Kizami Mae Geri

Mae Geri Keage/Kekomi

Ren Geri

Yoko Geri Keage/Kekomi

Shiho Empi

Kata

Pinan Sho, Ki Kou Sho, Heian Nidan, Taikyoku Chudan, Taikyoku Kake Uke, Gekisai Dai Ni

Kumite

Ippon Kumite



5° kyu – Cintura Blu

Kihon

Kizami Zuki - Chudan Ren Zuki

Gedan Uke - Chudan Gyaku Zuki (↖↗↘)

Chudan Uchi Uke - Chudan Gyaku Zuki (↖↗↘)

Chudan Soto Uke - Chudan Gyaku Zuki (↖↗↘)

Gedan Uke - Chudan Gyaku Zuki (↖↗↘)

Shuto Uke (KKD) - Nukite (ZKD)(↖↗↘)

Chudan Shuto Uke (NAD) - Kizami Mae Geri

Shiho Uke

Chudan Uchi Uke (NAD) - Mae Geri

Gedan Otoshi Teisho Uke (ZKD) - Gyaku Shuto Uchi

Mae Geri Keage/Kekomi

Ren Geri

Yoko Geri Keage/Kekomi

Mawashi Geri

Mae Geri - Yoko Geri (Cb)

Kizami Mae Geri

Chudan Mae Geri (ZKD) - Chudan Otoshi Teisho Uke (TAD) - Jodan Seiken Zuki

Kata

Pinan Chu, Gekisai Ichi, Heian Sandan, Takyoku Mawashi Uke

Kumite

Ju Ippon Kumite



4° kyu – Cintura Blu

Kihon

Kizami Zuki - Ren Zuki

Gedan Uke - Chudan Gyaku Zuki (↖↗)

Chudan Uchi Uke - Chudan Gyaku Zuki (↖↗)

Chudan Soto Uke - Chudan Gyaku Zuki (↖↗)

Jodan Age Uke - Chudan Gyaku Zuki (↖↗)

Shuto Uke (NAD 45°) – Kizami Mae Geri – Nukite (ZKD)

Shuto Uke (SaD 45°) – Kizami Mae Geri – Nukite (ZKD)

Gedan Mawashi Teisho Uke (ZKD) - Gedan Tetsui Uchi (ShD)

Gedan Omote Kote Ude Uke (ShD) - Jodan Empi Uke - Gyaku Zuki (NAD)

Tekubi Kake Uke (ZKD) - Gedan Mawashi Teisho Uke - Jodan Teisho Ate

Chudan Uchi Teisho Uke (NAD) - Mae Geri/Mawashi Geri

Chudan Haito Uke (ShD 45°) - Jodan Mawashi Geri

Mae geri Keage/Kekomi

Ren Geri

Yoko Geri Kekomi e Keage (Cg)

Ushiro Geri, Mae Geri - Mawashi Geri (Cg)

Mae Geri - Yoko Geri (Cg)

Shiho Geri

Kata

Channan, Gekisai Ni, Heian Yodan, Tensho

Kumite

Ju Ippon Kumite (dichiarando solo Zuki, Uchi o Geri)



3° kyu – Cintura Marrone

Kihon

Sanbon Zuki (↔)

Kizami Zuki - Ren Zuki (↔)

Gedan Uke - Chudan Gyaku Zuki (↗↘)

Chudan Uchi Uke - Chudan Gyaku Zuki (↗↘)

Chudan Soto Uke - Chudan Gyaku Zuki (↗↘)

Jodan Age Uke - Chudan Gyaku Zuki (↗↘)

Shuto Uke (NAD 45°) – Kizami Mae Geri – Nukite (ZKD)

Shuto Uke (SaD 45°) – Kizami Mae Geri – Nukite (ZKD)

Jodan Uchi Shuto Uke (KoD) - Chudan Soto Shuto Uke (ShD)

Chudan Soto Shuto Uke (ShD) - Jodan Uchi Shoto Uke (KoD) - Chudan Kakuto Ate (SaD 45°)

Chudan Uchi Teisho Uke (ZKD) - Jodan Haito Uchi (NAD 90°)

Mawashi Uke (SaD 45°) - Otoshi Kakato Geri - Gedan Gyaku Zuki (ZKD)

Kake Uke (ShD) - Mawashi Hiza Geri - Jodan Nukite (ZKD)

Kizami Geri - Mae Geri

Ren Geri

Yoko Geri Keage e Kekomi (Sg)

Ushiro Geri

Mae Geri - Yoko Geri (Sg)

Mae Geri - Mawashi Geri (Sg)

Tekubi Kake Uke (NAD) - Gedan Otoshi Teisho Uke (ZKD) - Otoshi Teisho Uke (ZKD) - Ura Uchi - Chudan Gyaku Zuki

Shiho Uchi

Kata

Naihanchi Chu, Saifa, Heian Godan

Kumite

Okuri Kumite



2° kyu – Cintura Marrone

Kihon

Sanbon Zuki (↔)

Gedan Uke - Gyaku Zuki (↙↘)

Chudan Uchi Uke - Kizami Zuki - Gyaku Zuki (↔)

Chudan Soto Uke - Yoko Geri - Uraken Uchi (↔)

Jodan Age Uke - Gyaku Zuki - Mea Empi (↗○↘, →)

Shuto Uke - Kizami Geri - Nukite - Shuto Uchi (interno) (↗○↘, →)

Otoshi Teisho Uke (KD) - Gyaku Shuto Uchi (ZKD) - Teisho Uke (TAD) - Chudan Otoshi (→)

Chudan Otoshi Teisho Uke (ShD)

Yama Zuki - Osoto Gari - Yoko Geri

Sokuto Shuto Uke - Kizami Geri – Nukite

Kizami Geri - Mae Geri

Ren Geri

Yoko Geri Keage e Kekomi (Sg)

Ushiro Geri - Gyaku Zuki

Mae Geri - Mawashi Geri (Sg)

Mawashi Geri - Yoko Geri (Sg)

Shiho-Sakeru

Kata

Passai Sho, Sanseiru, Tekki Shodan

Kumite

Kaeshi Kumite



1° kyu – Cintura Marrone

Kihon

Sanbon Zuki (↔)

Gedan Uke - Gyaku Zuki - Uraken Uchi (↗○↘, →)

Chudan Uchi Uke - Kizami Zuki - Gyaku Zuki (↔)

Chudan Soto Uke - Yoko Empi (KiD) - Uraken Uchi (↔)

Jodan Age Uke - Gyaku Zuki - Mae Empi (↗○↘, →)

Shuto Uke - Kizami Geri - Nukite - Shuto Uchi (int) (↗○↘, →)

Kizami Geri - Mae Geri, Ren Geri, Ushiro Geri - Gyaku Zuki

Kizami Geri - Mawashi Geri

Mawashi Geri - Yoko Geri

Ura Mawashi Geri

Shiho Ukemi

Studio Kuzushi

Kata

Rohai, Seienchin, Bassai Dai

Kumite

Ju Kumite

Kensei



1° dan – Cintura Nera

Kihon

Oi Zuki - Gyaku Zuki - Age Empi - Gedan Barai (↔)

Gedan Uke - Gyaku Zuki - Uraken Uchi (↗○↘, →)

Chudan Uchi Uke - Kizami Zuki - Gyaku Zuki (↗○↘, →)

Chudan Soto Uke - Yoko Empi (KiD) - Uraken Uchi - Gyaku Zuki (↔)

Jodan Age Uke - Gyaku Zuki - Mae Empi (↗○↘, →)

Awase Zuki (x2)(→)(TAD) - Chudan Otoshi Shiho Uke (ShD) - Otoshi Ura Uchi Shuto Uke - Kizami Geri Nukite - Shuto Uchi (int)

Mae Ashi Geri (ZKD) - Mae Geri - Jodan Tetsui Uchi (ShD) - Chudan Otoshi Teisho Uke (TAD) - Otoshi Ura Uchi

Jodan Gyaku Zuki (NAD) - Jodan Mae Geri - Otoshi Teisho Uke (ShD) - Yoko Seiken Zuki

Mae Hiza Uke (ZKD) - Jodan Juji Uke (ZKD) - Mae Kakato Geri

Kizami Geri - Mae Geri, Ren Geri

Kizami Geri - Yoko Geri

Ushiro Geri - Uraken Uchi - Gyaku Zuki

Kizami - Yoko Geri - Mawashi Geri

Kizami - Mawashi Geri - Ura Mawashi Geri

Shiho - Tate - Shuto Uke - Gyaku Zuki

Controllo del pugno e studio Atemi-Waza

Kata

Passai Dai, Ki Kou Chu, Seisan, Kanku Dai, Jion, Shisochin

Kumite

Ju Kumite

Ashi Barai



2° dan – Cintura Nera

Kihon

Kizami Zuki - Sanbon Zuki

Gedan Uke - Gyaku Zuki - Uraken Uchi

Chudan Uchi Uke - Kizami Zuki - Gyaku Zuki - Uraken Uchi

Chudan Soto Uke - Yoko Empi - Uraken Uchi - Gyaku Zuki

Jodan Age Uke - Gyaku Zuki - Age Empi- Uraken Uchi

Shuto Uke - Kizami Geri - Nukite - Shuto Uchi (int) - Shuto Uchi (est)

Tekubi Kake Uke (KKD) - Gyaku Shuto Uchi (ZKD) - De Ashi Barai -
Chudan Yoko Empi (ShD)(□ , ↗ o ↘)

Mae Tobi Geri (ZKD) - Chudan Gyaku Zuki (ZKD)

Tekubi Kake Uke (SAD 45°) - Gedan Otoshi Teisho Uke x2 - Kanketsu Geri -
Jodan Tetsui Uchi (ShD)(□ , ↗ o ↘)

Gedan Harai Otoshi (ShD) - Yoko Tobi Geri (KD)

Ren Geri, Ren - Yoko Geri

Ren - Mawashi Geri

Ushiro Geri - Uraken Uchi - Gyaku Zuki

Sanbon Geri (Mae - Yoko - Ushiro)

Sanbon Geri (Mikazuki - Mawashi - Ura - Mawashi)

Shiho - Tate - Shuto Uke - Mae Geri

Kata

Chinto, Wanshu, Hangetsu, Tekki Nidan, Seisan

Kumite

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

Ju Kumite



3° dan – Cintura Nera

Kihon

Kizami Zuki - Oi Komi - Sanbon Zuki

Gedan Uke - Jun Zuki - Gyaku Zuki - Mae Empi - Uraken Uchi

Chudan Soto Uke - Yoko Empi - Uraken Uchi - Gyaku Zuki - Gedan Uke - Age Empi

Jodan Age Uke - Gyaku Zuki - Age Empi - Uraken Uchi - Gyaku Zuki

Jodan Uchi Shuto Uke (ZKD) - Ushiro Empi Ate (ZKD) - Mawashi Uke (ShD) - Gedan Gyaku Zuki (ZKD)(↗↘)

Shuto Uke - Kizami Geri - Nukite - Shuto Uchi (int) - Shuto Uchi (est)

Kake Uke (ShD) - Chudan Otoshi Teisho Uke(KD) - Jodan Seiken Zuki - Chudan Yoko Geri Sokuto (↔)

Soto Mikazuki Geri (ZKD) - Uchi Mikazuki Ushiro Geri (ZKD) - Jun Zuki (ZKD) - Nidan Tobi Geri - Gedan Gyaku Zuki

Sanbon - Mae Geri

Sanbon - Yoko Geri

Chudan Soto Uke - Ushiro Geri - Uraken Uchi - Gyaku Zuki

Shiho Geri (Kizami Geri - Mae Geri - Yoko Geri (x2 Cg) - Ushiro Geri (x2 Cg) - Kizami Mawashi - Mawashi Geri)

Mikazuki Geri - Ura - Mawashi Geri - Mawashi Geri

Shiho - Tate - Shuto Uke - Mae Geri - Gyaku Zuki (Yoko Geri - Mawashi Geri - Ushiro Geri)

Kata

Taikyoku Ken, Kushanku, Kururunfa, Enpi, Tekki Sandan, Seipai

Kumite

Happo Sabaki

Henka Nidan Kumite



4° dan – Cintura Nera

Kihon

Gedan Juji Uke (ZKD) - Chudan Kakuto Uke (NAD) - Gogan Geri - Shita Zuki (ShD a 45°)

Gedan Otoshi Teisho Uke (ShD) - Yoko Shuto Uchi (ZKD) - Chudan Mae Geri

Teisho Uke (ZKD) - Ushito Tobi Geri

Ushiro Tobi Mawashi Geri (ZKD) - Gedan Kakato Geri (ZKD)

Mawashi Barai (ZKD) - Ushiro Mawashi Barai - Gedan Teisho Uchi

Mea Hiza Uke (SHD) - Morote Shuto Uke - Mae Tobi Geri - Chuda Yoko Nukite (ShD)(→)

Mawashi Empi Ate (KD) - Kake Uke - Mawashi Hiza Geri - Mawashi Uke (ShD) - Gedan Morote Nakadaka Ippon Ken (→)

Chudan Otoshi Teisho Uke (ShD) - Yoko Seiken Zuki - Chudan Mae Geri - O Soto Gari (KD) - Sukui Uke - (SHD 90°) - Otoshi Shuto Uchi (ShD→)

Awase Zuki (ZKD) - Chudan/Jodan Uke (KD a 90°) - Ushiro Shuto Uchi (ShD) - Otoshi Empi Ate (ShD →)

Ushi Mikazuki Geri (ZKD) - Ushito De Ashi Barai - Seiryuto Uke (ZKD →)

Soto Mikazuki Geri (AKD) - Uchi Mikazuki Geri (ZKD) - Ushito Geri (→)

Kata

Hakutsuru, Useishi, Gankaku, Kururunfa

Kumite

Happo Kumite

Tesi a piacere



5° dan – Cintura Nera

Kihon

Bubishi (48 tecniche)

Kyusho Jutsu

Kata

Gojushiho, Shisochin, Jiin, Suparimpei

Kumite

Bogu Kumite

Shiai

Kata Fukien



6° Dan

Kata

Wankan

Ananku

Tenkan

Kukan

Chikan

Hakkaku

Hakko

Hakuryu

Chiti

Unsu

Papuren

Nepai

Hakucho

Jutte

Sochin



Glossario

Yoi	Pronti
Hidari	Sinistra
Migi	Destra
Kihon	Base
Kata	Forma
Kumite	Incontro di mani (combattimento)
Kyusho	Punto vitale
Shiho	Quattro lati
Mawatte	Girarsi
Naotte	Ruotare
Kime	Concentrazione psicofisica
Zuki	Pugno
Geri	Calcio
Kenpo	Arte del pugno
Kiai	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 dei 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