

# PROGRAMMA D'ESAME DAL 1° AL 6° DAN



STILE GOJU-RYU

# PROGRAMMA ESAMI

## 1° DAN (*Sho Dan*)

### *GOJU-RYU*

#### Kihon-ido:

Eseguire 2 kihon-ido (andata e ritorno) con combinazioni a scelta del candidato che contengano almeno 3 posizioni base del Goju-Ryu di Hanzenkutsudachi, Zenkutsudachi e Sanchindachi oltre a tecniche di calci sia frontali che circolari da eseguire con entrambe le gambe.

#### Yakusoku kumite:

Eseguire una combinazione a coppie di propria ideazione sia in attacco che in difesa che contenga almeno una proiezione.

#### Kata:

Saifa e Seienchin

#### Bunkai:

Dimostrare e spiegare il bunkai di uno dei due kata a scelta.

#### Kumite:

Dimostrare padronanza e controllo nelle tecniche di combattimento libero alternando sia tecniche di gambe che di braccia, tecniche d'incontro e spostamenti in tai-sabaki.

#### Cenni storici:

Conoscere la storia del karate con particolare riferimento alla scuola Goju-Ryu.

# PROGRAMMA ESAMI

## 2° DAN (*Ni Dan*)

### *GOJU-RYU*

#### Kihon-ido:

Eseguire 2 kihon-ido (andata e ritorno) con combinazioni a scelta del candidato che contengano almeno 4 posizioni base del Goju-Ryu di Hanzenkutsudachi, Zenkutsudachi, Sanchindachi e Shikodachi oltre a tecniche di calci sia frontali che circolari da eseguire con entrambe le gambe.

#### Yakusoku kumite:

Eseguire una combinazione a coppie di propria ideazione sia in attacco che in difesa che contenga almeno una proiezione.

#### Kata:

Sanseiru e Seisan

#### Bunkai:

Dimostrare e spiegare il bunkai di uno dei due kata a scelta.

#### Kumite:

Dimostrare padronanza e controllo nelle tecniche di combattimento libero alternando sia tecniche di gambe che di braccia, tecniche d'incontro e spostamenti in tai-sabaki.

#### Cenni storici:

Conoscere la storia del karate con particolare riferimento alla scuola Goju-Ryu.

# PROGRAMMA ESAMI

## 3° DAN (*San Dan*)

### *GOJU-RYU*

#### Kihon-ido:

Eseguire 2 kihon-ido (andata e ritorno) con combinazioni a scelta del candidato che contengano almeno 5 posizioni base del Goju-Ryu di Hanzenkutsudachi, Zenkutsudachi, Sanchindachi, Shikodachi e Nekoashidachi oltre a tecniche di calci sia frontali che circolari da eseguire con entrambe le gambe.

#### Yakusoku kumite:

Eseguire 2 combinazioni a coppie di propria ideazione sia in attacco che in difesa che contengano almeno una proiezione ed una leva articolare.

#### Kata:

Shisochin e Sanchin-Tensho

#### Bunkai:

Dimostrare e spiegare un bunkai del kata Shisochin e spiegare la respirazione Ibuki del kata Sanchin-Tensho.

#### Kumite:

Dimostrare padronanza e controllo nelle tecniche di combattimento libero alternando sia tecniche di gambe che di braccia, tecniche d'incontro e spostamenti in tai-sabaki.

#### Cenni storici:

Conoscere in maniera approfondita la storia del karate con particolare riferimento alla scuola Goju-Ryu.

# PROGRAMMA ESAMI

## 4° DAN (*Yon Dan*)

### *GOJU-RYU*

#### Kihon-ido:

Eseguire 2 kihon-ido (andata e ritorno) con combinazioni a scelta del candidato che contengano almeno 6 posizioni base del Goju-Ryu di Hanzenkutsudachi, Zenkutsudachi, Sanchindachi, Shikodachi, Nekoashidachi e Koksudachi oltre a tecniche di calci sia frontali che circolari da eseguire con entrambe le gambe.

#### Yakusoku kumite:

Eseguire 2 combinazioni a coppie di propria ideazione sia in attacco che in difesa che contengano almeno una proiezione ed una leva articolare.

#### Kata:

Seipai e Kurununfa

#### Bunkai:

Dimostrare un bunkai di entrambi i kata con relativa spiegazione.

#### Kumite:

Dimostrare padronanza e controllo nelle tecniche di combattimento libero alternando sia tecniche di gambe che di braccia, tecniche d'incontro e spostamenti in tai-sabaki.

#### Cenni storici:

Conoscere in maniera approfondita la storia del karate con particolare riferimento alla scuola Goju-Ryu.

# PROGRAMMA ESAMI

## 5° DAN (*Go Dan*)

### *GOJU-RYU*

#### Kihon-ido:

Eseguire un kihon-ido su diversi fronti con combinazioni a scelta del candidato che contengano almeno le posizioni di Hanzenkutsudachi, Zenkutsudachi, Sanchindachi, Shikodachi, Nekoashidachi, Koksudachi e Renojidachi oltre a tecniche di calci sia frontali che circolari da eseguire con entrambe le gambe.

#### Yakusoku kumite:

Eseguire 2 combinazioni a coppie di propria ideazione sia in attacco che in difesa che contengano almeno una proiezione, una leva articolare e tecniche di difesa personale.

#### Tokui Waza:

Esecuzione e relativa spiegazione di 2 tecniche preferite del candidato, una di braccia ed una di gambe.

#### Kata:

Kurununfa e Suparimpei

#### Bunkai:

Dimostrare un bunkai di entrambi i kata con relativa spiegazione.

#### Kumite:

Dimostrare padronanza e controllo nelle tecniche di combattimento libero alternando sia tecniche di gambe che di braccia, tecniche d'incontro e spostamenti in tai-sabaki.

#### Cenni storici:

Conoscere in maniera approfondita la storia del karate con particolare riferimento alla scuola Goju-Ryu.

# PROGRAMMA ESAMI

## 6° DAN (*Roku Dan*)

### *GOJU-RYU*

#### Kihon-ido:

Eseguire un kihon-ido su diversi fronti con combinazioni a scelta del candidato che contengano almeno le posizioni di Hanzenkutsudachi, Zenkutsudachi, Sanchindachi, Shikodachi, Nekoashidachi, Koksudachi e Renojidachi oltre a tecniche di calci sia frontali che circolari da eseguire con entrambe le gambe.

#### Yakusoku kumite:

Eseguire 2 combinazioni a coppie di propria ideazione sia in attacco che in difesa che contengano almeno una proiezione, una leva articolare e tecniche di difesa personale.

#### Tokui Waza:

Esecuzione e relativa spiegazione di 2 tecniche preferite del candidato, una di braccia ed una di gambe.

#### Kata:

Suparimpei e Sanchin-tensho

#### Bunkai:

Dimostrare e spiegare più bunkai del kata Suparimpei e spiegare la respirazione Ibuki del kata Sanchin-Tensho.

#### Kumite:

Dimostrare padronanza e controllo nelle tecniche di combattimento libero alternando sia tecniche di gambe che di braccia, tecniche d'incontro e spostamenti in tai-sabaki.

#### Cenni storici:

Conoscere in maniera approfondita la storia del karate con particolare riferimento alla scuola Goju-Ryu.