

In relazione alla convenzione siglata con la FIJLKAM riportiamo i programmi d'Esame CSEN per il **QUADRIENNIO OLIMPICO 2009/2012**

## **PROGRAMMI D'ESAME**

*(I TERMINI GIAPPONESI SONO RIPORTATI UTILIZZANDO LA TRASLITTERAZIONE HEPBURN)*

### **1°, 2° e 3° Dan**

#### **Kumite – Interazioni Opposite**

Le interazioni opposite si eseguono con un partner. Esse devono esprimere dinamismo pluridirezionale, dimostrando efficacemente la padronanza tecnica sia in fase di attacco che in fase di difesa.

Lo zanshin, inteso come atteggiamento mentale e comportamento motorio, deve essere realizzato obbligatoriamente in ciascuna fase di esecuzione delle tecniche ed in tutte le interazioni.

Ciascuna sequenza deve essere eseguita in guardia destra e in guardia sinistra, da entrambi i Candidati, secondo il numero di ripetizioni richiesto dalla Commissione.

1. **Ao**: attacchi di gambe, facendo attenzione alla postura in fase iniziale e conclusiva della tecnica;  
**Aka**: difesa su tutti gli attacchi con doppia parata (la mano arretrata effettua tencho jodan, la mano avanzata effettua gedan-barai).
2. **Ao**: attacco di gambe libero (chudan o jodan) e recupero della distanza da Aka.  
**Aka**: difende con doppia parata (la mano arretrata effettua tencho jodan, la mano avanzata effettua gedan-barai) e contrattacca con la giusta scelta di tempo in base alla distanza assunta da Ao: kizami-zuki o gyaku-zuki (jodan o chudan) o mawashi-geri o ura mawashi-geri (arto avanzato o arretrato) o ushiro mawashi-geri, sia in linea che in spostamento a 45°.  
**Ao**: difende e contrattacca libero.
3. **Ao**: attacco di braccia (chudan o jodan) sia singole che combinate; le tecniche devono essere effettuate in successione, con spinta della gamba arretrata (yori-ashi) e dimostrare che la postura della guardia non varia in funzione della tecnica effettuata.  
**Aka**: difesa dagli attacchi mantenendo la guardia corretta; il braccio avanzato difende con tencho (kizami-zuki) e tencho controlaterale (gyaku-zukii jodan) o ude uke s.b. (gyaku-zuki chudan); sull'attacco di gyaku-zuki jodan l'alternativa difensiva può essere anche la schivata. Contrattacco con la giusta scelta di tempo ed in base alla distanza assunta da Ao: kizami-zuki o gyaku-zuki (jodan o chudan) o mawashi-geri o ura mawashi-geri (arto avanzato o arretrato).  
**Ao**: difende e contrattacca libero.

## **- KATA DI STILE -**

### **Da 1° Dan a 5° Dan**

Il Candidato deve eseguire, a sua scelta, uno dei Kata in elenco per il suo Stile e per il Dan che deve conseguire.

Per il 4° e 5° Dan il Candidato deve eseguire anche l'applicazione del Kata, **servendosi di un Partner di sua scelta.**

### **GOJU RYU**

- 1° Dan: Seipai o Saifa
- 2° Dan: Seienchin o Sanseiru
- 3° Dan: Shisochin o Seisan
- 4° Dan: Kururunfa o Suparinpei
- 5° Dan: Libera composizione

### **SHITO RYU**

- 1° Dan: Bassai Dai o Kosokun Dai
- 2° Dan: Nipaipo o Seipai
- 3° Dan: Chatanyara Kushanku o Hanan
- 4° Dan: Unshu o Suparinpei
- 5° Dan: Libera composizione

### **SHOTOKAN RYU**

- 1° Dan: Kanku Dai o Jion
- 2° Dan: Enpi o Kanku Sho
- 3° Dan: Gankaku o Unsu
- 4° Dan: Sochin o Gojushioho-Sho
- 5° Dan: Libera composizione

### **WADO RYU**

- 1° Dan: Kushanku o Jion
- 2° Dan: Wanshu o Rohai
- 3° Dan: Chinto o Jitte
- 4° Dan: Seishan o Niseishi
- 5° Dan: Libera composizione

\*\*\*\*\*