



OPES ITALIA

SETTORE KARATE

GOJU RYU

PROGRAMMA DI STILE

1° DAN

Partenza hankutsu dachi hidari kamae:

- a) Mae geri (gamba anteriore) a seguire seiken zuki, avanzando jodan age uke ren zuki mae geri (gamba posteriore).
- b) Shiko dachi gedan harai otoshi uke (sul posto) muovendo l'anca prendere la posizione zenkutsudachi e portare gyaku zuki jodan (sul posto), avanzando soto chudan uke girando l'anca shita barai uke ura uchi (stesso braccio), mae geri (gamba posteriore).

2° DAN

Partenza zenkutsu dachi sinistro gyaku zuki:

- a) Mae geri (gamba posteriore) neko ashi dachi jodan age uke gyaku zuki, avanzando shiko dachi kyuju do (90°) uchi uke ura uchi (stesso braccio), apertura gamba anteriore zenkutsu dachi gyaku furi uchi seiken zuki (sul posto).
- b) Sokuto geri (gamba posteriore) neko ashi dachi chudan shuto uke gyaku teisho zuki, sokuto keru (gamba anteriore) zenkutsu dachi kake uke gyaku zuki.

3° DAN

Partenza da shiko dachi sinistro gedan harai otoshi uke:

- a) Zenkutsu dachi gyaku zuki (sul posto), arretrare la gamba anteriore in neko ashi dachi shuto uke, mae geri (gamba anteriore) zenkutsu dachi gyaku zuki, avanzando zenkutsu dachi soto chudan uke spostando il peso indietro kokutsu dachi shita barai ura uchi (stesso braccio) mawashi geri (gamba posteriore).
- b) Neko ashi dachi sukui uke chudan (sul posto) gyaku teisho zuki, kansetsu geri (gamba anteriore) avanzando kosa dachi mawashi zuki (vedi seipai), arretrare la gamba sinistra in zenktsu dachi kake uke gyaku zuki.



OPES ITALIA

4° DAN

- a) Partenza in hanzenktsu migi kamae:

kizami zuki (sul posto) girando di 180° ura uchi, gyaku zuki, passo avanti parata soto chudan uke (braccio destro) renzuki (il primo attacco si effettua velocemente sempre con il braccio destro), kansetsu geri (gamba sinistra)a seguire con lo stesso braccio eseguire teisho otoshi uke ura uchi kaiten (diretto), avanzando ashi barai (gamba destra) segue urauchi riken (portato orizzontale) gyaku zuki.

- b) Partenza in hanzenkutsu hidari kamae:

spostamento indietro kokutsu dachi soto sukui uke (braccio sinistro) haito uke(stesso braccio), tenendo l'avversario gyaku furi uchi kansetsu geri (gamba posteriore)segue ushiro geri (gamba sinistra) girando di 180° urauchi gyaku zuki.

5° DAN

Tecniche preferite e combinazioni personali.

JU KUMITE

Il combattimento deve essere dimostrativo mettendo in evidenza la tecnica, la scelta di tempo, la tattica, la distanza. Intensità del combattimento 50%.

KATA

1° DAN Saifa o Sanchin

2°DAN Seienchin o Sanseiru

3°DAN Seipai o Seisan

4°DAN Kururunfa o Shisochin

5°DAN Suparinpei o Tensho



OPES ITALIA

SHITO RYU

PROGRAMMA DI STILE

1° Dan

KIHON

Partendo dalla posizione MUSUBIDACHI dopo il rei sul posto sposto la gamba destra e assumo la posizione SOTOACHIJIDACHI con i pugni serrati davanti le gambe.

Porto dietro la gamba destra e assumo la posizione ZENKUTSUDACHI sinistro gedan barai.

1. SHODAN:

Avanzo in NEKOASHIDACHI ed eseguo shuto- ukè destro, sul posto con la gamba davanti eseguo chudan maegeri destro. Sul posto trasformo in ZENKUTSUDACHI destro gyaku-sotoukè sinistro. Sul posto con la gamba sinistra eseguo chudan maegeri sinistro, richiamando la stessa indietro a 45° posizionandomi in SHIKODACHI eseguo uraken chudan destro. Sul posto trasformo in ZENKUTSUDACHI gyaku –tsuki sinistro. Richiamo la gamba davanti in NEKOASHIDACHI yoko-ukè chudan destro, sposto la gamba davanti e mettendomi di fianco con movimento yori-ashi trasformo in SOTOACHIJIDACHI tetsui destro.

(Gli stessi movimenti vanno ripetuti per la parte sinistra)

2. NIDAN:

Avanzo in ZENKUTSUDACHI ed eseguo gedan barai destro gyaku – tsuki sinistro. Torno indietro con la gamba destra in SHIKODACHI a 45° in gedan-ukè sinistro. Trasformo sul posto in ZENKUTSUDACHI sinistro gyaku-tsuki destro. Richiamare la gamba davanti in RENOJIDACHI uchi-otoshi sinistro. Avanzare con la gamba destra in ZENKUTSUDACHI oitsuki chudan destro.

(Gli stessi movimenti vanno ripetuti per la parte sinistra)

KIHON GERI:

Il candidato dovrà conoscere, avere ed eseguire (secondo le proprie possibilità) la padronanza delle tecniche di gamba sottoelencate. Le tecniche potranno essere eseguite a discrezione del candidato in sequenza o in esecuzione combinata sempre in avanzamento.

MAEGERI – MAWASHIGERI – MAEGERIMAWASHI – YOKOGERI – USHIROGERI – URAMAWASHIGERI – USHIROMAWASHIGERI



OPES ITALIA

KATA:

1. GAKKU ICHI
2. 1 PINAN (HEIAN) a piacere del candidato con relativo bunkai
3. 1 PINAN (HEIAN) richiesto dalla commissione (solo esecuzione)
4. Kumitè libero al 25%
5. Tecniche di autodifesa a piacere del candidato
6. Nozioni generali dello stile praticato, terminologia giapponese delle posizioni di base dello stile praticato. Conoscenza del significato del nome dei katà previsti per il passaggio di Dan.
7. BASSAI DAI o JUROKU

2° Dan

KIHON: (Partenza vedi 1° Dan)

1. **SHODAN:** (Vedi 1° Dan)

2. **NIDAN:** (Vedi 1° Dan)

3. **SANDAN:** Avanzo in NEKOASHIDACHI soto-ukè destro, avanzo in ZENKUTSUDACHI sinistro chudan shita-barai ukè. Torno con la gamba sinistra in SHIKODACHI a 45° indietro in tetsui chudan destro. Trasformo sul posto in ZENKUTSUDACHI destro nukitè sinistro.

(Gli stessi movimenti vanno ripetuti per la parte sinistra)

KHION GERI: (Vedi 1° Dan)

KATA: (vedi 1° Dan per i punti 1, 2, 3, 4, 5, 6,)

7. KOSOKUNDAI o BASSAI SHO



OPES ITALIA

3° Dan

KIHON: (Partenza vedi 1° Dan)

1. **SHODAN** (vedi 1° Dan)
2. **NIDAN** (vedi 1° Dan)
3. **SANDAN** (vedi 2° Dan)
4. **YODAN:** Avanzo in NEKOASHIDACHI hiji sasaè ukè destro, avanzo in ZENKUTSUDACHI kosa-ukè chudan, sul posto trasformo SHIKODACHI 45° kote ukè sinistro. Ritorno in ZENKUTSUDACHI hiji atè sinistro. Richiamo gamba davanti in NEKOASHIDACHI soto ukè sinistro. Avanzando maegeri chudan destro per assumere poi ZENKUTSUDACHI ren tsuki destro-sinistro.

(Gli stessi movimenti venno ripetuti per la parte sinistra)

KHION GERI: (vedi 1° Dan)

KATA: (vedi 1° Dan per i punti 1, 2, 3, 4, 5, 6,)

7. KOSOKUNSHO o SEIENCHIN

4° Dan

KIHON: (partenza vedi 1° Dan)

1. **SHODAN:** (vedi 1° Dan)
2. **NIDAN:** (vedi 1° Dan)
3. **SANDAN:** (vedi 2° Dan)
4. **YODAN:** (vedi 3° Dan)
5. **GODAN:** Avanzo in NEKOASHIDACHI soto ukè destro, gyaku tsuki sinistro, avanzo in ZENKUTSUDACHI sinistro hiji sasaè sinistro. Sul posto trasformo in SHIKODACHI 45° kosa ukè jodan. Trasformo (richiamando gamba dietro) in SOTOACHIJIDACHI tetsui sinistro. Avanzo in ZEKUTSUDACHI destro oitsuki.

(Gli stessi movimenti vanno ripetuti per la parte sinistra)

KIHON GERI: (vedi 1° Dan)

KATA: (vedi 1° Dan per i punti 1, 2, 3, 4, 5,)



OPES ITALIA

Posizioni di base dello stile praticato.

Terminologia giapponese delle tecniche di base (gambe e braccia).

Conoscenza del significato del nome dei kata previsti per il passaggio di Dan.

A discrezione della commissione potrà essere richiesto l'esecuzione di uno dei kata superiori previsti per i precedenti passaggi di Dan.

5° Dan

KIHON:

Il candidato dovrà eseguire combinazioni personali con tecniche di attacco e difesa con applicazione pratica.

KIHON GERI: (vedi 1° dan)

KATA: (vedi 1° Dan per i punti 1,2,3,4,5)

Nozioni di pronto soccorso relativamente ai traumi e alle situazioni che si possono verificare in palestra.

SUPARIMPEI o UNSHU

A discrezione della commissione potrà essere richiesto l'esecuzione di uno dei kata superiori previsti per i precedenti passaggi di Dan.



OPES ITALIA

SHOTOKAN

PROGRAMMA DI STILE

KHION

1° DAN

- Gedanbarai in avanzamento gyaku sotouke uchiuke kizamizuki gyakuzuki ageuke; Kamae avanzando oizuki indietreggiano maegeri nukite avanzando gedanbarai gyakuzuki; Kamae maegeri mawashigeri ushirogeri; Kibadashi laterale yokogeri altra gamba yokofumikomi; Gyakushutouci maegeri shutouchi gyakushutouci mawashigeri shutouchi gyakushutouci yokogeri shutouchi; Maegeri mawashigeri stessa gamba; rentobigeri atterrando kizamizuki gyakuzuki.

2° DAN

- Kamae avanzando maegeri sanbonzuki; Kamae avanzando Tsugiashi gyakuzuki maeshimawashigeri gyakuzuki urakenuchi teishomawashiuke in posizione nekoashidachi gyakuzuki in zenkutsudachi; Kamae maeshimawashigeri indietreggiando posizione kibadashi teishouke rotazione dorsale gedanbarai uraken gyakuzuki; Maegeri uramawashigeri (stessa gamba) mawashigeri ushiromawashigeri; Akishidachi indietreggiando con gamba sx gedanbarai posizione kibadashi salto rotazione antioraria 360° atterrando posizione zenkutsudachi urakenuchi gyakuzuki; Proiezioni contro maegeri.

3° DAN

- Kamae avanzando Kizamizuki maegeri oizuki kizamizuki mawashigeri urakenuchi kizamizuki uramawashigeri urakenuchi; Kamae avanzando uramawashigeri mawashigeri stessa gamba urakenuchi gyakuzuki maegeri mawashigeri stessa gamba gyakuzuki urakenuchi; Shiho shutouche gyakuzuki; Kamae ushirogeri urakenuchi gyakuzuki mawashigeri guakuzuki; Kamae ihoriashi sabaki sotouche urakenuchi gyakuzuki mawashigeri; Salto kata Kankusho; Proiezione contro mawashigeri.

4° DAN

- Shiho, Tatteshutouke, Gyakutsuki (parata in posizione Sochin, contrattacco in zenkutsudachi); Partenza da Kamae Gamba anteriore Yokogeri, Urakenuchi, Gyakuempi, rotazione dorsale Yokogeri, Urakenuchi, Gyakuempi; Partenza da Kamae Maeshiuramawashigeri, Oikomigyakutsuki, Urakenuchi, Gyakutsuki, Maeshiuramawashigeri.



OPES ITALIA

5° DAN

- Combinazioni personali - Tecniche personali.

KATA

1° DAN BASSAI DAI KANKU DAI

2° DAN JIHON EMPI KANKUSHO

3° DAN GANKAKU BASSAISHO KANKUSHO

4° DAN NIJUSHO SOCHIN UNSU

5° DAN GOJUSHIHO SHO GOJUSHIHO DAI

KUMITE

1° 2° 3° 4° 5° DAN JU KUMITE



OPES ITALIA

WADO RYU

PROGRAMMA DI STILE

1° Dan

KHION TUSKI:

Kette Juntsuki Chudan avanzando 3 volte Mawatte gedan Barai

Kette Juntsuki Jodan avanzando 3 volte Mawatte Jodan Uke

Kette Gyakuzuki Chudan avanzando 3 volte Mawatte Shoto Uke (Gaiwan – Naiwan Uke)

Kette Gyakuzuki Jodan avanzando 3 volte Mawatte Uchi Uke (Gaiwan – Naiwan Uke)

Kette Juntsuki no Tsukkomi avanzando 3 volte Mawatte (jodan, shoto, Uchi Uke o Gedan Barai)

Kette Gyakuzuki no Tsukkomi avanzando 3 volte Mawatte (jodan, shoto, Uchi Uke o Gedan Barai)

Tobikomitsuki avanzando 3 volte

Nagashitsuki avanzando 3 volte

KHION KERI:

Maegeri – Mawashigeri – Sokutogeri – Ushirogeri – Uramawashigeri (le tecniche sul posto)

RENRAKU WAZA:

due combinazioni a scelta del candidato con minimo di tre tecniche

Maegeri – Mawashigeri – Sokutogeri – Ushirogeri – Uramawashigeri - Nagashitsuki – Gyakutsuki –
Uraken Uchi – Tobikomi Gyakutsuki – Surikomi Keri (a scelta la tecnica) – Zenshin Jodan Tsuki
ciudan Gyakutsuki.

KHION KUMITE : 1°

KATA: un Pinan a scelta del candidato , Naihanchi o Bassai

JIYU KUMITE: 30" secondi (senza contatto)



OPES ITALIA

2° Dan

KHION TUSKI:

Kette Juntsuki no Tsukkomi avanzando 3 volte Mawatte (jodan, shoto, Uchi Uke o Gedan Barai)
Kette Gyakuzuki no Tsukkomi avanzando 3 volte Mawatte (jodan, shoto, Uchi Uke o Gedan Barai)
Tobikomitsuki avanzando 3 volte - Nagashitsuki avanzando 3 volte
Shuto Nekoashi avanzando 3 volte Mawatte Shuto Nekoashi (sviluppando 3 differenti posizioni)

KHION KERI:

Maegeri – Mawashigeri – Sokutogeri – Ushirogeri – Uramawashigeri - Deashibarai(le tecniche sul posto)

RENRAKU WAZA:

tre combinazioni a scelta del candidato con minimo di tre tecniche

Maegeri – Mawashigeri – Sokutogeri – Ushirogeri – Uramawashigeri - Nagashitsuki – Gyakutsuki –
Uraken Uchi – Tobikomi Gyakutsuki – Surikomi Keri (a scelta la tecnica) – Zenshin Jodan Tsuki
ciudan Gyakutsuki - Deashibarai.

KHION KUMITE : 1° / 2°

KATA: un Pinan a scelta della commissione , Kushanku o Wanshu

JIYU KUMITE: 30" secondi (senza contatto)



OPES ITALIA

3° Dan

KHION TUSKI:

Kette Juntsuki no Tsukkomi avanzando 3 volte Mawatte (jodan, shoto, Uchi Uke o Gedan Barai)
Kette Gyakuzuki no Tsukkomi avanzando 3 volte Mawatte (jodan, shoto, Uchi Uke o Gedan Barai)
Tobikomitsuki avanzando 3 volte - Nagashitsuki avanzando 3 volte
Shuto Nekoashi avanzando 3 volte Mawatte Shuto Nekoashi (sviluppando 3 differenti posizioni)

KHION KERI:

Maegeri – Mawashigeri – Sokutogeri – Ushirogeri – Uramawashigeri - Deashibarai (le tecniche sul posto) – Surikomi keri (a scelta)

RENRAKU WAZA:

tre combinazioni personali del candidato con minimo di quattro tecniche includendo la posizione di Shiko dashi (includendo almeno in una delle combinazioni)

KHION KUMITE : 3° / 4° / 5 °

KATA: un Pinan a scelta della commissione , Seishan o Niseshi

JIYU KUMITE: 30" secondi (senza contatto)



OPES ITALIA

4° Dan

KHION TUSKI:

Sviluppo tre volte avanzando con spiegazione tecnica della posizione.

Juntsuki no Tsukkomi

Gyakuzuki no Tsukkomi

Tobikomitsuki

Nagashitsuki

Neko ashi

Shiko dashi

(jodan, shoto, Uchi Uke o Gedan Barai)

KHION KERI:

Maegeri – Mawashigeri – Sokutogeri – Ushirogeri – Uramawashigeri - Deashibarai (le tecniche sul posto) – Surikomi keri (a scelta)

RENRAKU WAZA:

tre combinazioni personali del candidato con minimo di sei tecniche di attacco e difesa (con spiegazione tecnica)

KHION KUMITE : 6° / 7° / 8°

KATA: un Pinan a scelta della commissione , Chinto o Jyutte

JIYU KUMITE: 30" secondi (senza contatto)



OPES ITALIA

5° Dan

KHION TUSKI:

Qualsiasi richiesto dalla Commissione con spiegazione tecnica.

KHION KERI:

Qualsiasi richiesto dalla Commissione con spiegazione tecnica.

RENRAKU WAZA:

Qualsiasi combinazione richieste dalla Commissione.

KHION KUMITE : 9° al 10°

KATA: Conoscenza di tutti i Kata Superiori , da effettuare a scelta della Commissione

DIFESA PERSONALE: Sviluppo di n. 3 Tecniche di difesa (con proiezione almeno su una delle tre) da attacco di Braccio, Gamba e Presa.

JIYU KUMITE: 30" secondi (senza contatto)