



Programma Tecnico

Rev.	Data	Descrizione	REDATTO	VERIFICATO	APPROVATO
0	30.10.08	PRIMA EMISSIONE	M° C.L.	M° A.M.	M° A.M.
1	17.01.09	INSERIMENTO PREMESSA	M° C.L.	M° A.M.	M° A.M.

Indice

<i>Premessa</i>	<i>Pag.</i>	<i>3</i>
<i>Passaggio da 9 kyu a 8 kyu (gialla)</i>	<i>Pag.</i>	<i>4</i>
<i>Passaggio da 8 kyu a 7 kyu (gialla)</i>	<i>Pag.</i>	<i>5</i>
<i>Passaggio da 7 kyu a 6 kyu (arancio)</i>	<i>Pag.</i>	<i>6</i>
<i>Passaggio da 6 kyu a 5 kyu (arancio)</i>	<i>Pag.</i>	<i>7</i>
<i>Passaggio da 5 kyu a 4 kyu (verde)</i>	<i>Pag.</i>	<i>8</i>
<i>Passaggio da 4 kyu a 3 kyu (verde)</i>	<i>Pag.</i>	<i>9</i>
<i>Passaggio da 3 kyu a 2 kyu (blu)</i>	<i>Pag.</i>	<i>10</i>
<i>Passaggio da 2 kyu a 1 kyu (marrone)</i>	<i>Pag.</i>	<i>11</i>
<i>Passaggio da 1 kyu a 1 dan</i>	<i>Pag.</i>	<i>12</i>
<i>Passaggio da 1 dan a 2 dan</i>	<i>Pag.</i>	<i>13</i>
<i>Passaggio da 2 dan a 3 dan</i>	<i>Pag.</i>	<i>14</i>
<i>Passaggio da 3 dan a 4 dan</i>	<i>Pag.</i>	<i>15</i>
<i>Note</i>	<i>Pag.</i>	<i>16</i>

Premessa

Il programma tecnico della Scuola Shotokai Italia ha l'obiettivo di tramandare e diffondere lo stile di Karate Shotokai del M° Tetsuji Murakami, il suo metodo e la sua didattica.

Ho stilato il programma ispirandomi alle linee guida di quello consegnato direttamente a me dal M° Murakami, con l'impegno morale di consegnarlo alle nuove generazioni, così come è stato da me appreso.

Scuola Shotokai Italia
Il Direttore Tecnico
M° 7 Dan Antonio Maltoni

PASSAGGIO DA
da 9 KYU a 8 KYU



Tempo minimo di permanenza **3 mesi**

KIHON

Posizioni base - Tachikata:

Hachiji dachi	(posizione naturale)
Musubi dachi	Talloni uniti e punte divergenti di 90°
Heiko dachi	Piedi paralleli
Heisoku dachi	Piedi uniti
Zenkutsu dachi	Posizione frontale (gamba posteriore tesa)

Unsoku - spostamenti

Ayumi ashi	avanzamento normale in zenkutsu dachi
------------	---------------------------------------

Uke Waza – tecniche di parata¹:

Gedan barai
Soto uke
Uchi uke
Jodan Age uke

Tsuki Waza – tecniche dirette:

Oi-tsuki
Gyaku-tsuki

Keri Waza – tecniche di calcio:

Chudan Mae-geri

Studio respirazione toracica e diaframmatica

KATA

Taikyoku Shodan

(movimenti singoli con respirazione completa che termina contemporaneamente alla tecnica)

KUMITE

Ippon kumite

- Tori in zenkutsu dachi – uke in heiko dachi
- attacco dichiarato
- doppia distanza
- *tori* esegue quattro attacchi (solo *oi tsuki*)
- *uke* esegue le 4 parate fondamentali senza contrattacco

1. da eseguire in due tempi: prima si esegue la preparazione e poi l'avanzamento

PASSAGGIO DA
da 8 KYU a 7 KYU



Tempo minimo di permanenza **3 mesi**

KIHON

Posizioni base - Tachikata:

Renoji dachi	Posizione a L
Teiji dachi	Posizione a T
Zenkutsu dachi	(gamba posteriore tesa)
Kokutsu dachi	(studio)
Kiba dachi	(studio)

Uke Waza:

Shuto uke in Kokutsu dachi

Tsuki Waza:

Gyaku-tsuki

Uchi Waza:

Tettsui uchi

Combinazioni di tecniche (max 2):

- es. Parata + gyaku tsuki
Parata + oi tsuki
Mae geri + oi tsuki

Altre combinazioni tratte dai kata in programma

KATA

Taikyoku Shodan (esecuzione fluida e continua)

Heian Shodan (movimenti singoli con respirazione su ogni movimento)

KUMITE

Ippon kumite

- attacco dichiarato
- distanza iniziale scelta da uke, in modo da consentire al contrattacco di essere completamente eseguito
- *tori* esegue 4 attacchi (solo *oi tsuki*)
- *uke* esegue le 4 parate fondamentali senza contrattacco

PASSAGGIO DA
da **7 KYU** a **6 KYU**



Tempo minimo di permanenza **4 mesi**

KIHON

Posizioni base - Tachikata:

Zenkutsu dachi (gamba posteriore flessa)
Kokutsu dachi | Kiba dachi | Shiko dachi

Uke waza:

Morote uke

Uchi waza:

Uraken uchi

Keri waza:

Yoko geri (da kiba dachi)

Tecniche in Kiba dachi:

Choku-tsuki | Ren-tsuki | Sambon-tsuki

Tecniche in Zenkutsu dachi:

Sambon	Oi-tsuki
	Gedan-barai
	Chudan Soto-uke
	Chudan uchi-uke
	Jodan age-uke

Combinazioni di tecniche (max 3):

Es. Shuto-uke (kokutsu dachi) + gyaku tsuki (in zenkutsu dachi)
Yoko geri + uraken uchi (da kiba dachi)

Altre combinazioni tratte dai kata in programma

KATA

Taikyoku Shodan (esecuzione fluida e continua)

Heian Shodan (esecuzione fluida e continua)

Heian Nidan (movimenti singoli con respirazione su ogni movimento)

KUMITE

Ippon kumite

- attacco dichiarato
- distanza iniziale scelta da uke, in funzione del contrattacco
- *tori* esegue 5 attacchi (solo *oi tsuki*)
- *uke* esegue le 5 tecniche di parata (le 4 parate fondamentali + shuto-uke) con contrattacco (solo gyaku tsuki chudan)

PASSAGGIO DA
da 6 KYU a 5 KYU



Tempo minimo di permanenza **4 mesi**

KIHON

Unsoku – spostamenti

Yori ashi
Okuri ashi

Tsuki waza:

Kizami tsui
Nukite tsuki

Keri waza:

Yoko geri (da zenkutsu dachi)
Mawashi geri

Combinazioni di tecniche (max 4):

- es. yori ashi + kizami tsuki
- Yori ashi + gyaku tsuki
- Okuri ashi + gedan barai
- Mawashi geri + gyaku tsuki
- Tecniche di parata in gyaku

Altre combinazioni tratte dai kata in programma
Studio tai-sabaki

KATA

Heian Nidan

KUMITE

Ippon kumite

- attacco dichiarato
- distanza scelta da uke, in funzione del contrattacco
- *tori* esegue attacchi: oi tsuki e mae geri
- *uke* esegue le opportune tecniche di parata e contrattacco. Uscire dalla traiettoria del colpo, utilizzando spostamenti in tai sabaki.

Sambon kumite

- attacco dichiarato
- *uke* esegue le parate arretrando in linea, senza contrattacco

PASSAGGIO DA
da 5 KYU a 4 KYU



Tempo minimo di permanenza **4 mesi**

KIHON

Unsoku – spostamenti

Sugi ashi
Shinobi ashi

Uke waza:

Shuto barai

Uchi waza:

Mae		Empi uchi
Yoko		
Mawashi		
Ushiro		
Tate		
Otoshi		

Keri waza:

Fumikomi geri
Mikazuki geri

Combinazioni varie di almeno 4 tecniche

Es. Sugi-ashi + Keri waza

Shinobi-ashi+ Keri waza

Altre combinazioni tratte dai kata in programma

Bunkai su kata Heian Shodan

KATA

Heian Sandan

KUMITE

Ippon kumite

- attacco dichiarato
- distanza scelta da uke, in funzione del contrattacco
- *tori* esegue attacchi: oi tsuki, mae geri e yoko geri
- *uke* esegue le opportune tecniche di parata e contrattacco. Uscire dalla traiettoria del colpo, utilizzando spostamenti in tai sabaki.

Sambon kumite

- attacco dichiarato
- *uke* para arretrando in linea ed esegue il contrattacco sull'ultima tecnica.

PASSAGGIO DA
da 4 KYU a 3 KYU



Tempo minimo di permanenza **5 mesi**

KIHON

Uchi waza:

Shuto uchi

Haito uchi

Keri waza:

hiza geri

Ushiro geri (studio)

Combinazioni varie di almeno 5 tecniche

Altre combinazioni tratte dai kata in programma

Bunkai su kata Heian Nidan

KATA

Heian Yodan (solo da studio – lento con movimenti singoli)

KUMITE

Ippon kumite

- attacco dichiarato
- distanza scelta da uke, in funzione del contrattacco
- *tori* esegue attacchi: *oi tsuki, mae geri, yoko geri e uraken uchi*
- *uke* esegue le opportune tecniche di parata e contrattacco, in avanzamento, utilizzando spostamenti in *tai sabaki*.

Sambon kumite

- attacco dichiarato
- *uke* para arretrando in linea ed esegue il contrattacco sull'ultima tecnica, con avanzamento.

PASSAGGIO DA
da 3 KYU a 2 KYU



Tempo minimo di permanenza **5 mesi**

KIHON

Keri waza:

Ushiro geri

Ashi barai

Deashi

Combinazioni varie di 5 tecniche (programmi precedenti)

Altre combinazioni tratte dai kata in programma

Bunkai su kata Heian Sandan

KATA

Heian Yodan

KUMITE

Ippon kumite

- attacco dichiarato
- distanza scelta da uke, in funzione del contrattacco
- *tori* esegue attacchi: *oi tsuki, mae geri, yoko geri, uraken uchi e mawashi geri.*
- *uke* esegue le opportune tecniche di parata e contrattacco, in avanzamento, utilizzando spostamenti in *tai sabaki.*

Sambon kumite

- attacco dichiarato
- *uke* si difende utilizzando anche spostamenti in *tai sabaki* e irimi.
- Nell'ultimo attacco *uke* deve concludere con una parata e contrattacco in avanzamento.

Studio di Irimi

- attacco dichiarato
- *uke* entra evitando l'attacco, senza applicare parate né contrattacchi.
- Ad azione conclusa si ritorna nella posizione iniziale (come nell'ippon kumite).

PASSAGGIO DA
da 2 KYU a 1 KYU



Tempo minimo di permanenza **12 mesi**

KIHON

Tsuki waza:

Kagi tsuki

Ura tsuki

Combinazioni varie (programmi precedenti)

Altre combinazioni tratte dai kata in programma

Bunkai su Heian Yodan

KATA

Heian Godan

KUMITE

Ippon kumite

- *Tori* e *uke* entrambi in **zenkutsu dachi**
- Distanza scelta da *uke*
- *tori* esegue attacchi dichiarati a scelta.
- *uke* esegue le opportune tecniche di parata e contrattacco utilizzando spostamenti in *tai sabaki* e/o *irimi*.

Sambon kumite

- attacco dichiarato
- *uke* si difende utilizzando, quando opportuno, anche spostamenti in *tai sabaki* e, preferibilmente, *irimi*.
- Nell'ultimo attacco *uke* deve concludere con una parata e contrattacco in avanzamento.

Studio di Irimi – (studio di midare kihon)

- attacco dichiarato
- *uke* entra evitando l'attacco, senza applicare parate né contrattacchi.
- Ad azione conclusa *tori* e *uke* si scambiano la posizione ruotando sulla gamba avanzata.

PASSAGGIO DA
da 1 KYU a 1 DAN



Tempo minimo di permanenza **18 mesi**

KIHON

combinazioni tratte dai kata in programma

Bunkai su Heian Godan

KATA

Bassai Dai

Tekki Shodan

KUMITE

Ippon kumite

- *Tori* e *uke* entrambi in **zenkutsu dachi**
- Distanza scelta da *uke* e mantenuta anche con aggiustamenti in movimento.
- *tori* esegue attacchi dichiarati a scelta.
- *uke* esegue le opportune tecniche di parata e contrattacco utilizzando spostamenti in *tai sabaki*¹ e/o, preferibilmente, *irimi*.

Midare Kihon

- un solo attaccante
- *uke* inizia tutti i movimenti di entrata in *yori ashi* con la gamba avanzata.
- Tecnica conclusiva in avanzamento con *tai sabaki*¹ o *irimi*.

1 – *tai sabaki* ridotto e solo se l'azione è in evidente ritardo.

PASSAGGIO DA
da 1 DAN a 2 DAN



Tempo minimo di permanenza **3 anni**

KIHON

combinazioni tratte dai kata in programma

Bunkai sui kata: Bassa Dai – Tekki Shodan

Tecniche di proiezione (Nage Waza)

KATA

Kanku Dai

Tekki Nidan

Jutte

KUMITE

Jiyu Ippon kumite

- *Tori* e *uke* entrambi in **zenkutsu dachi**
- Il primo attacco è dichiarato, se non c'è conclusione efficace (vedi note) si continua con un massimo di 3 attacchi non dichiarati.
- Massima attenzione alla gestione della distanza in movimento.

Midare Kihon

- un solo attaccante
- *uke* inizia tutti i movimenti di entrata in yori ashi con la gamba avanzata.
- Tecnica conclusiva in avanzamento sempre in *irimi*.

PASSAGGIO DA
da **2 DAN** a **3 DAN**



Tempo minimo di permanenza **4 anni**

KIHON

combinazioni tratte dai kata in programma

Bunkai sui kata: Kanku Dai – Tekki Nidan - Jutte

Tecniche di proiezione (Nage Waza)

KATA

Jion

Tekki Sandan

Hangetsu

KUMITE

Jiyu kumite¹

- *Tori* e *uke* non sono stabiliti
- Gli attacchi non sono dichiarati.
- L'azione deve concludersi in un massimo di 3 tecniche corrette, eseguite con efficacia e scelta di tempo e distanza.

Midare superiore

- Uno o più attaccanti
- *uke* è libero di utilizzare i movimenti di entrata ed evasione che ritiene più opportuni ed efficaci.

1. Data la difficoltà dell'esercizio, verrà esaminato una copia alla volta e nel massimo silenzio.

PASSAGGIO DA
da **3 DAN** a **4 DAN**



Tempo minimo di permanenza **5 anni**

KIHON

Combinazioni varie riferite ai kata

Bunkai su tutti i kata

Tecniche di proiezione (Nage Waza)

KATA

Enpi

Gankaku

Kanku Sho (facoltativo)

Meikyo (facoltativo)

KUMITE

Jiyu kumite²

- *Tori* e *uke* non sono stabiliti
- Gli attacchi non sono dichiarati.
- L'azione deve concludersi in un massimo di 3 tecniche corrette, eseguite con efficacia e scelta di tempo e distanza.

Midare superiore

- Uno o più attaccanti
- *uke* è libero di utilizzare i movimenti di entrata ed evasione che ritiene più opportuni ed efficaci.

2. Data la difficoltà dell'esercizio, verrà esaminato una copia alla volta e nel massimo silenzio.

Note

1. L'angolo di spostamento nel ***tai sabaki*** è una scelta personale e può variare da pochi gradi a 180°. Se associato ad una tecnica conclusiva il tai sabaki prevede l'avanzamento.
2. L'azione viene considerata conclusa in presenza di *Ippon*, cioè di "colpo perfetto" per:
 - distanza
 - scelta di tempo
 - settore colpito
 - determinazione
 - efficacia
3. L'eventuale proiezione, per essere esaustiva e considerata *Ippon*, deve essere conclusa da una tecnica definitiva (vedi punto 2).



Sede: via E. Ferrari, 315 CESENA
Segreteria: via XXIV Maggio, 24/A Fontanellato (PR)
www.shotokai.net – segreteria@shotokai.net