



M.S.P. Italia – Arti Marziali Giapponesi
Scuola Yoseikan Budo



Karate – Aikido – Kenpo – Ken Jutsu - Kobudo – Goshin Jutsu – Iai Do – Bajutsu

Ente nazionale di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. e dal MINISTERO DELL'INTERNO

MSP ITALIA

REGOLAMENTO YOSEIKAN BUDO PER I GRADI KYU E DAN

In vigore dal 01-SETTEMBRE 2019

Il Direttore Tecnico Nazionale Maestro Fabrizio Tabella; 8°Dan
Firmato 1 settembre 2019



Member of WORLD YOSEIKAN FEDERATION (W.Y.F.)

REGOLAMENTO GRADI TECNICI DI YOSEIKAN BUDO

PASSAGGIO DI GRADO TECNICO

Il passaggio di grado tecnico rappresenta una progressione delle conoscenze dello Yoseikan Budo.

(2019) Attuale Direttore Tecnico Nazionale è il Maestro Fabrizio Tabella, 8° Dan.

I) Condizione di ammissione agli esami di un grado tecnico Yoseikan

Ogni candidato o passaggio di grado deve essere autorizzato dal proprio insegnante con apposito visto di convalida sulla relativa istanza presentata dal candidato interessato, oppure con dichiarazione di autorizzazione da allegare alla domanda per il passaggio di grado presentata (eccezione nel caso che la domanda di passaggio di grado sia effettuata dall'insegnante, in questo caso la domanda potrà essere presentata direttamente al Direttore Tecnico).

I candidati agli esami di passaggio di grado devono essere membri della WYF e dell'Ente Nazionale di Rappresentanza della WYF.

L'associazione di appartenenza deve essere regolarmente affiliata alla WYF e all'Ente Nazionale di Rappresentanza della WYF.

Il candidato deve soddisfare tutti i criteri sotto elencati:

- Essere socio/membro della WYF e dell'Ente Nazionale di Rappresentanza della WYF.
- Essere in possesso del WYF-Pass e della licenza annuale in corso di validità.
- Avere inserito nel WYF-Pass le licenze annuali necessarie, ovvero quelle richieste per il grado tecnico di riferimento.
- Essere titolare della scheda esami per il grado che il candidato intende presentare.
- Gli esami devono essere presentati - dove viene richiesta la collaborazione di un partner (UKE) con quest'ultimo almeno pari grado o di grado superiore.

II) A partire dal 2° Dan fino al 4° Dan compreso

Il candidato deve aver la convalida sul grado in corso, ovvero deve essere in possesso del Diploma Internazionale e della firma di convalida sul grado detenuto alla data della presentazione della domanda di esame, cioè quello precedente rispetto a quello cui fa riferimento l'istanza.

Il candidato deve aver rispettato i tempi di studio previsti tra i gradi tecnici di riferimento.

Eccezione: la Commissione Tecnica Nazionale, su proposta del Direttore Tecnico o di uno dei componenti la Commissione, in possesso almeno della licenza "C" d'esaminatore, può, in casi eccezionali, diminuire i tempi di studio previsti e concedere la possibilità di effettuare gli esami per il passaggio di grado ad un candidato in deroga a quanto previsto dal presente regolamento.

III) Assegnazione del grado tecnico

KYU

I gradi tecnici **fino al 2° Kyu** vengono assegnati dagli Responsabili Tecnici autorizzati di ogni Associazione affiliata nel rispetto dei seguenti criteri:

- Validazione annuale del brevetto d'insegnamento del Responsabile Tecnico che assegna il grado
- Iscrizione nell'Albo Nazionale
- Aggiornamenti annuali di 16 crediti formativi
- Licenza "E" di Esaminatore
- Possesso del grado tecnico a partire dal 1° Dan

I gradi tecnici **al 2° e 1° Kyu** vengono assegnati dalle Commissioni dei Comitati autorizzati nel rispetto criteri:

- Validazione annuale del brevetto d'insegnamento
- Iscrizione nell'Albo Nazionale
- Aggiornamenti annuali di 16 crediti formativi
- Licenza "D" di Esaminatore
- Possesso del grado tecnico a partire dal 2° Dan

DAN

I gradi DAN vengono assegnati dalle Commissioni d'esami nazionali, continentali e/o internazionali regolarmente istituite e riconosciute dalla WYF.

I Commissari d'esame DAN devono tutti essere in possesso dei requisiti e delle licenze d'esaminatori previste

Le Commissioni d'esame devono sempre avere **almeno 3 membri** con le Licenze d'esaminatore corrispondenti, ovvero in relazione all'esame e il passaggio di grado richiesto dal candidato così come appresso meglio specificato:

- Licenza A = Esaminatore Internazionale WYF gradi tecnici DAN dal 6° DAN
- Licenza B = Esaminatore Continentale WYF gradi tecnici DAN fino al 4° e 5° DAN
- Licenza C = Esaminatore Nazionale WYF gradi tecnici fino al 3° DAN
- Licenza D = Esaminatore Nazionale gradi tecnici fino al 1° DAN
- Licenza E = Esaminatore Regionale gradi tecnici fino al 1° KYU

Il candidato deve presentare alla Commissione d'esame il programma d'esame DAN fissato dalla Commissione Sportiva Tecnica della WYF.

Gli esami tecnici per i gradi 1° e 2° DAN possono essere presentati presso le organizzazioni periferiche nazionali (Comitati Regionali) e/o internazionali (Commissioni Tecniche Nazionali).

L'autorizzazione sarà concessa dal Direttore Tecnico del Comitato periferico di appartenenza.

Gli esami tecnici per il grado 3° DAN possono essere presentati presso una Commissione Nazionale. Per la presentazione presso una Commissione Internazionale sarà il Direttore Sportivo-Tecnico Nazionale a dare l'autorizzazione.

Gli esami tecnici per il grado 4° DAN devono essere presentati presso una Commissione d'esami WYF (Continentale o Internazionale).

A partire dagli esami gradi 5° DAN tutti gli esami devono essere presentati presso una Commissione d'esami WYF Internazionale. Tutti gli esaminanti devono essere presentati alla Commissione d'esame WYF Internazionale con un Dossier curriculum controfirmato da tutti i membri della Commissione Tecnica Nazionale.

IV) Attribuzione del grado tecnico DAN

Un grado tecnico DAN non si può ottenere senza sostenere un esame tecnico, unicamente la Commissione Internazionale WYF potrà, in merito a valutazioni eccezionali, concedere un grado tecnico DAN per le seguenti motivazioni:

- Per merito “ad Honorem”, ovvero per una valutazione speciale in relazione a particolari ed eccezionali meriti e/o traguardi raggiunti in relazione al tempo di pratica della disciplina, handicap specifici, meriti e impegno profuso e/o altre motivazioni nei singoli casi segnatamente specificate.
- Per meriti sportivi, ovvero eccezionali risultati sportivi nazionali e/o internazionali fino al grado massimo di 3° Dan.

V) Per la presentazione di un grado successivo sono da considerare le seguenti indicazioni:

- Età minima per ottenere i relativi gradi DAN
- Pratica e tempo di studio minimo che deve trascorrere tra un grado tecnico e il successivo.
- Casi eccezionali possono essere autorizzati, su richiesta del Direttore Tecnico di competenza, il quale deve redigere una motivazione di merito da sottoporre alla Commissione d'esame di competenza e richiederne l'autorizzazione all'ammissione.

1° Dan	2° Dan	3° Dan	4° Dan	5° Dan	6° Dan	7° Dan	8° Dan
3 licenze	5 licenze	8 licenze	12 licenze	17 licenze	23 licenze	30 licenze	38 licenze
Età minima 16 anni	Età minima 21 anni	Età minima 25 anni	Età minima 35 anni	Età minima 40 anni	Età minima 46 anni	Età minima 52 anni	Età minima 60 anni
1 anno dal 1° Kyu	2 anni dal 1° Dan	3 anni dal 2° Dan	4 anni dal 3° Dan	5 anni dal 4° Dan	6 anni dal 5° Dan	7 anni dal 6° Dan	8 anni dal 7° Dan

VI) Esami DAN Internazionali

Per poter sostenere gli esami DAN (per tutti i gradi DAN) in sedi che non rientrano nella competenza nazionale (stage internazionali, raduni internazionali, stage estivi, congresso internazionale, ecc.) il candidato deve essere in possesso del nulla osta rilasciato dalla CT Nazionale firmato dal Direttore Tecnico Nazionale, oltre al nulla osta del comitato di appartenenza. In mancanza di queste condizioni (nulla Osta) il grado tecnico acquisito non ha validità e non viene riconosciuto sia a livello nazionale, che internazionale, ovvero in seno ad ogni Organismo/Ente appartenente alla W.Y.F.

VII) Ruolo della Commissione Tecnica Gradi della WYF

La Commissione Tecnica Gradi Internazionale della WYF ha i seguenti compiti:

- Garantire il rispetto del regolamento tecnico per i passaggi gradi
- Armonizzare i passaggi gradi e la valutazione a livello internazionale
- Attualizzare continuamente il programma per l'avanzamento dei gradi tecnici
- Nominare le commissioni esami internazionali
- Rilasciare le licenze da esaminatori “A” e “B”
- Conferire i gradi dal 6° DAN in poi
- Concedere i gradi DAN “Ad Honorem” o per meriti speciali

VIII) La Commissione Tecnica Gradi della WYF e composta da:

- Dal Fondatore della scuola Yoseikan Budo e/o dal Caposcuola "SOKE"
- Dal Dirigente WYF del Settore Tecnico Gradi
- Dal Direttore Tecnico WYF
- Dai Delegati Tecnici Internazionali WYF – Membri della Technical Council
- Dagli Esaminatori in possesso della licenza "A" e/o "B"

Ad esclusione del fondatore caposcuola e/o dal SOKE, che hanno mandato permanente, i Membri della Commissione Tecnica Gradi WYF sono designati per una durata di 4 anni. Vengono presentati all'Assemblea Generale dei Soci della WYF e confermati dall'Assemblea con votazione di maggioranza semplice. Il grado minimo necessario per farne parte è il 6° DAN. Il Presidente della WYF formalizza l'incarico.

La Commissione Tecnica Gradi WYF si riunisce minimo una volta all'anno per definire il programma di esami internazionale.

Ogni Paese membro deve prevedere nell'ambito delle proprie organizzazioni alla costituzione di una Commissione Tecnica Gradi Nazionale.

IX) Validità del Grado Tecnico

Per dare validità al grado tecnico il candidato deve comunicare il suo risultato d'esame alla Segreteria nazionale di competenza, unitamente alla richiesta di rilascio del DIPLOMA Internazionale WYF.

Il grado tecnico sarà registrato presso l'Albo Internazionale dei Gradi DAN Yoseikan. I gradi tecnici fino al 4° Dan verranno registrati unicamente a livello nazionale.

A partire dal 5° Dan ogni membro viene registrato anche dalla WYF.

X) Gradi Alti

Con il 6° Dan e a seguire i gradi tecnici sono considerati Gradi Alti e di conseguenza nominati Maestri della disciplina. I vari passaggi di Grado Tecnico sono di competenza Internazionale, ovvero della Commissione Gradi WYF.

Per i Gradi Alti vengono istituiti esami internazionali WYF e ritrovi collegiali di preparazione sul programma di studio. Le date per questi appuntamenti (anche nazionali) sono di interesse internazionale e rientrano nel calendario internazionale. L'organizzazione nazionale deve presentare la candidatura dei propri associati per un grado Tecnico Alto (a partire dal 6. Dan) con un dossier alla WYF CT Internazionale.

XI) Scheda Esami

Ogni candidato si può presentare alla sessione d'esame unicamente se è in possesso della scheda d'esame del grado DAN che intende presentare. La scheda esame è da richiedere con le procedure indicate agli organi nazionali e/o internazionali.

XII) Equiparazione di Gradi DAN

Per ottenere il riconoscimento di un grado DAN conseguito con un altro Ente o in una disciplina specifica il candidato deve presentare la seguente documentazione:

- Un fotocopia del diploma del grado DAN che vuole equiparare.
- Un fotocopia della qualifica del suo insegnante.

Il candidato può procedere alla richiesta del riconoscimento parificato da parte della scuola Yoseikan.

Il candidato deve sostenere un controllo sulle conoscenze tecniche del programma DAN sul quale si è richiesto il riconoscimento seguendo tutte le procedure indicate per la partecipazione ad un esame tecnico (esempio 4°Dan Karate Shotokan > 4°Dan Yoseikan Karate).

XII) Esaminatori Gradi Tecnici

Per accedere al titolo di Esaminatore Gradi Tecnici i candidati devono seguire tutte le formazioni previste per il rilascio della licenza per la quale intendono formarsi:

- Licenza A: Esaminatore Internazionale
Dovrà essere in possesso di un grado tecnico minimo 6° DAN.
Seguire la formazione Internazionale ai corsi di Esaminatori per la Licenza A e B.
- Licenza B: Esaminatore Continentale
Dovrà essere in possesso di un grado tecnico minimo 5° DAN
Seguire la formazione Internazionale ai corsi di Esaminatori per la Licenza A e B.
- Licenza C: Esaminatore Nazionale
Dovrà essere in possesso di un grado tecnico minimo 4° DAN.
Seguire la formazione nazionale ai corsi di Esaminatori per la Licenza C e D.
- Licenza D: Esaminatore Regionale
Dovrà essere in possesso di un grado tecnico minimo 3° DAN.
Seguire la formazione nazionale ai corsi di Esaminatori per la Licenza C e D.
- Licenza E: Esaminatore Associazione
Dovrà essere in possesso di un grado tecnico minimo 2° DAN.
Seguire la formazione Regionale ai corsi di Esaminatori per la Licenza E.

Ogni candidato in possesso di una Licenza (A, B, C, D, E) deve partecipare annualmente ai corsi di aggiornamento previsti e debitamente indicati. In caso di mancata partecipazione la Licenza del candidato viene sospesa e verrà riconosciuta solamente quando il candidato soddisferà l'attività di aggiornamento prevista. Se il candidato non segue per più di due anni i corsi di aggiornamento la licenza viene revocata.

XIII) Criteri per la valutazione tecnica

Per gli esami tecnici fino al 3° DAN è obbligatoria la valutazione delle sotto elencate competenze di base

1) Competenze di base e criteri di valutazione

⇒TAI SABAKI:

- Spirito di iniziativa – per strutturare Machi no Sen, Tai no Sen, Sen no Sen
- Distanza
- Sicurezza nello spostamento (stabilità)
- Variazione degli spostamenti
- Logica negli spostamenti (contro più attaccanti)

⇒TE HODOKI:

- Spirito di iniziativa
- Distanza
- Logica nelle uscite dalle prese
- Varietà di uscite
- Spostamenti in rapporto all'uscita logica

⇒KIHON ATEMI:

- Movimento corretto
- Spinta (Onda) con l'uso del peso del corpo / ascendente e discendente
- Velocità
- Equilibrio
- Concentrazione

Il KIHON prevede:

- Tecniche di braccia
- Tecniche di gambe
- Tecniche di difesa (bloccaggi / spostamenti)
- Tecniche di attacco con concatenazioni semplici
- Esecuzione Tecniche richieste dalla commissione esame

2) YOSEIKAN HAPPO

- Invio corretto dell'onda
- Equilibrio
- Appoggi – spinte – posizione

3) PROGRAMMA TECNICO

Per ogni grado tecnico vengono richieste un certo numero di tecniche. Le tecniche possono essere scelte liberamente dal candidato o richieste dalla Commissione d'esame sulla base del programma tecnico.

⇒OSAE WAZA:

Il candidato sarà valutato sulla base dei seguenti criteri:

- Corretta posizione tecnica e adeguata distribuzione del peso corporeo
- Varietà tecniche (di base – concatenate – contro-tecniche)

⇒KATAME WAZA:

Il candidato sarà valutato sulla base dei seguenti criteri:

- Varietà tecnica di base semplici e complesse

⇒SHIME WAZA

Il candidato sarà valutato sulla base dei seguenti criteri:

- Varietà tecnica
- Tecnica corretta

⇒KANSETSU E NAGE

Il candidato sarà valutato sulla base dei seguenti criteri:

- Varietà tecnica
- Utilizzo del proprio peso corporeo per sbilanciare
- Applicazione logica della tecnica
- Precisione
- Distanza
- Successione e/o combinazioni

⇒KANSETSU E NAGE FORMA KAITEN

Il candidato sarà valutato sulla base dei seguenti criteri:

- Spirito di iniziativa
- Spostamenti per eludere l'attacco
- Varietà tecnica
- Logica della tecnica
- Utilizzo della forza centrifuga e centripeta

4) KATA

Il candidato sarà valutato sulla base dei seguenti criteri:

Criteri:	Punteggio:
Direzione	2
Movimenti corretti	3
Spinte	3
Velocità	3
Direzione dello sguardo	2
Concentrazione con aggiunta del KIAI	3
Ritmo	2
Equilibrio	2

Il candidato deve sommare un minimo di 10 su 20 punti per soddisfare positivamente i criteri di valutazione.

5) RANDORI

Ogni Randori possiede una sua specificità e una propria interpretazione di valore pedagogico. Tutti i Randori devono essere presentati in forma sciolta, con un atteggiamento e uno spirito di rispetto verso il partner. Ogni Randori viene eseguito entro i tempi previsti e a seguito meglio specificati.

Il candidato sarà valutato sulla base dei seguenti criteri:

- Utilizzo corretto delle distanze (MA)
- Utilizzo corretto del tempo di esecuzione (SEN)
- Spostamenti efficaci (SABAKI)
- Controllo della tecnica (leve articolari, proiezioni, atemi)
- Varietà tecnica

La conoscenza dell'arbitraggio è obbligatoria. I candidati verranno quindi "arbitrati" nella stessa sessione di esame da altri candidati e il relativo giudizio sull'arbitraggio effettuato sarà oggetto di valutazione da parte della Commissione di esame.

<u>Randori:</u>	<u>Tempi:</u>
• Emono Randori	1',30''
• Kumi Utchi Randori	2'
• Atemi / Nage Randori	2'
• Kansetsu Randori	1',30''
• Kyoei Randori	1',30''
• Kyoei Katame Waza	1',30''

Nello specifico per il RANDORI KYOEI

Per il 1° DAN: attacco e difesa nello specifico studio di Matchi No Sen

Per il 2° DAN: attacco e difesa simultaneo con contrattacchi nello specifico studio di Tai No Sen

Per il 3° DAN: attacco e difesa nello specifico studio del Sen No Sen

Per il 4° DAN in poi: attacco e difesa simultaneo con combinazioni, varietà tecnica e tecniche di contrattacchi (Ura Waza) con 2 avversari in forma collaborativa

Applicazione dei concetti di Tsukuri, Kuzushi e Kake.

PROGRAMMA di STUDIO TECNICO GENERALE MODULI WYF

TAI SABAKI	UKEMI	TE HODOKI	OSAE WAZA	KATAME WAZA
Irimi	Mae Ukemi	Dosoku	Kata Osae	Hiji Gatame
Hiki	Ushiro Ukemi	Jyunte	Kami Osae	Hiza Robuse
Hiraki	Yoko Ukemi	Kata	Yoko Osae	Jyuji Gatame
O Irimi	Mae Zempo Kaiten	Ryote	Tate Osae	Ura Kataha Gatame
O Hiki	Ushiro Zempo Kaiten	Eri	Kesa Osae	Kote Ori Gatame
O Nagashi	Yoko Zempo Kaiten	Mune Oshi	Shiho Gatame	
Ura Irimi	Kaiten Ukemi	Sode	Ushiro Kesa	
Ura Hiki		Ryo Kata	Ushiro Tate	SHIME Waza
Ura Hiriaki		Ushiro Uwate	Ura Tate	Eri Jime
Suri Komi Irimi		Ushiro Shitate	Hiza Ori Osae	Nami Jime
Suri Komi Hiki			Sune Tori Osae	Gyaku Jime
Tobi Irimi				Ushiro Eri Jime
Tobi Hiki				Okuri Eri Jime
Tobi Hiraki				Sukomi Eri Jime
Sukumi				Hadaka Jime
Koguri				Mae Hadaka Jime
				Sankaku + altre
2° e 3° DAN				
		Ryote Ippon	Immobilizzazioni: combinazioni e concatenazione	Hara Gatame
		Ryote Ippon Ushiro		Koshi Kudaki Gatame
		Eri Ushiro	Uscite dalle tecniche	Hatchi Gatame
		Ushiro Ryo Kata		Hiji Kudaki Gatame
		Kata Ushiro		Hagai Gatame
		Mae Uwate		
		Mae Shitate		
		Kami		
		Sode Ushiro		
		Yubi Jime		

KIHON ATEMI

ATEMI WAZA

Tzuki Waza	Age	Otoshi	Harai	Soto Harai	Geri Waza	Keage	Kekomi	Tate
Gyaku Tsuki	X	X			Mae Geri	X	x	
Tchoku Tsuki	X	X			Mawashi Geri	X	X	X
Mawashi Tsuki	X	X	X		Yoko Geri	X	X	
Empi	X	X	X	X	Ura Mawashi Geri	X	X	X
Tettsui	X	X	X	X	Ushiro Geri	X	X	
Shuto	X	X	X	X	Kakato Geri	X	X	
Uraken	X	X		X	Mae Hiza Geri	X	X	
Haito	X	X	X	X	Yoko Hiza Geri	X	X	
Tensho	X	X	X	X				
Haishu	X	X		X				
Nukite	X	X		X				

Uke Waza	Jyodan	Tchudan	Gedan
Harai Uke	X	X	X
Soto Harei Uke	X	X	X
Otoshi Uke	X	x	X
Age Uke	X		
Kosa Uke	Otoshi – Age – Harai – Soto Harai Morote Tate Uke Kata Age Uke		
Sune Uke	Mae – Soto – Mae Soto		
Oshi Uke			

KANSETSU WAZA

Grado	Kudaki	Ori	Soto Neji	Ura Neji
1° DAN	Robuse Tenbin Nage Hiji Kudaki Mucae Daoshi (Koshi Kudaki)	Kote Ori	Neji Kote Gaeshi Hiji Gaeshi Shiho Nage Ude Garami	Yuki Chigae Kote Kudaki Neji Robuse
2° DAN	Yubi Kudaki Varianti di Tembin Nage Mucae Daoshi Hiza Kudaki	Hiza Ori	Ashi Tori Neji Taoshi Hatchi Mawashi	Ura Ashi Tori Neji Taoshi Ura Kataha Varianti di Yuki Chigae Kote Kudaki
3° DAN	Kata Kudaki Hara Kudaki	Hiji Ori Kubi Ori	Gyaku Kote Gaeshi Wahi Shiho Nage	Yubi Neji Taoshi Kataha Otoshi

NAGE WAZA

1° DAN

Oshi Taoshi (spingendo)	Mune Oshi Taoshi Ashi Kake Oshi Taoshi Ashi Tori Oshi Taoshi
Hiki Taoshi (tirando)	Ashi Kake Hiki Taoshi Ashi Sasae Hiki Taoshi Ashi Tori Hiki Taoshi
Ashi Kake (agganciare con la gamba)	Ashi Tori Uchi Ashi Kake Soto Ashi Kake
Harai Ashi (spazzare con la pianta o collo piede)	Soto Harai Ashi Soto Kagui Harai
Do Gaeshi (rovesciare)	Do Gaeshi Kakae Do Gaeshi
Koshi Nage (proiezione con l'anca)	Koshi Nage Ude Kake Koshi Nage O Koshi Nage
Yagura (proiezione con la coscia)	Mae Yagura
Sutemi (proiezione di "sacrificio")	Do Gaeshi Sutemi Waki Dori Sutemi

NAGE WAZA

2° e 3° DAN

Oshi Taoshi (spingendo)	Ude Oshi Taoshi Hiji Oshi Taoshi Sokutei Oshi Taoshi Waki Oshi Taoshi
Hiki Taoshi (tirando)	Ude Hiki Taoshi Ude Guruma
Ashi Kake	Mae Ashi Kake
Harai Ashi (spazzare con la pianta o collo piede)	Utchi Kagui Harai Utchi Harai Ashi
Do Gaeshi (rovesciare)	Ashi Tori Do Gaeshi Mae Do Gaeshi
Koshi Nage (proiezione con l'anca)	Sode Koshi Nage Koshi Guruma
Yagura (proiezione con la coscia)	Yoko Yagura Ushiro Yagura
Sutemi (proiezione di "sacrificio")	Tomoe Nage Ude Kake Sutemi Kubi Kake Sutemi Kuruma Otoshi Yoko Wakare Sumi Otoshi Yoko Sutemi Waza

KANSETSU E NAGE forma KAITEN

Kaiten:

Soto Kaiten:

1° DAN

Tembin Kudaki Shiho Nage Do Gaeshi Sutemi	Kote Gaeshi Ude Garami Yuki Chigae Koshi Nage Ude Kake Sutemi
---	---

2° e 3° DAN

Kote Kudaki Hiji Kudaki Soto Harai Ashi Ushiro Guruma	Mukae Daoshi Robuse Kudaki Neji Hiji Gaeshi Hatchi Mawashi Yoko Yagura
--	--

MANEGGIO ARIMI

1° DAN	2° DAN	3° DAN	4° DAN
Nunchaku Bo (contro bersaglio)	Jo Tonfa	Sai Ni Nunchaku	Naginata

Quadro di tutto il PROGRAMMA SPECIFICO

	Tecniche	Contenuti studio tecnico	Kata mani nude	Kata armi	Randori
1° DAN	Tai Sabaki Ukemi Te Hodoki Kihon Atemi Maneggio Armi Osae Waza Katame Waza Shime Waza Kansetsu Waza (diretto e Kaiten) Nage Waza (diretto e Kaiten)	Onda ampia Machi No Sen Ju No Kata: Atemi (Te, Geri) Ju No Kata: Atemi (Te+Geri) Ju No Kata: Tambo, Tanto, Ni Tambo Tambo Kihon Kumite Ippon Kihon Kumite Atemi	Yoseikan Happon Happoken Shodan Happoken Nidan	Tambo Happon Ken Roppo	Emono Randori Emono/Sude Sude Randori Kumi Utchi Kyoei Randori Kansetsu/Nage (diretto e Kaiten)
2° DAN	Tai Sabaki Ukemi Te Hodoki Kihon Atemi Maneggio Armi Osae Waza Katame Waza Shime Waza Kansetsu Waza (diretto e Kaiten) Nage Waza (diretto e Kaiten) Kansetsu Ura Waza Nage Ura Waza	Onda Chok Tai No Sen Ju No Kata: Bo / Jo / Bokken Ju No Kata: Nage Ippon Kihon Kumite Atemi+Nage Tai Sabaki No Kata (Atemi con guanti)	Happoken Sandan Happoken Yodan	Bo Happon Ni Kombo Happon Katate Ken Sempu Ken Kihon Kumite (1-4)	Emono Randori Emono/Sude Sude Randori Kumi Utchi Kyoei Randori Kansetsu/Nage (diretto e Kaiten) Randori Tsukami Randori Tzuki/Geri
3° DAN	Tai Sabaki Ukemi Te Hodoki Kihon Atemi Maneggio Armi Osae Waza Katame Waza Shime Waza Kansetsu Waza (diretto e Kaiten) Nage Waza (diretto e Kaiten) Kansetsu Ura Waza Nage Ura Waza	Onda Vibrazione Sen No Sen Ju No Kata: Nunchaku, Tonfa, Sai Tai Sabaki No Kata	Happoken Godan Hashakuken Shodan Tai Sabaki No Kata	Bo No Kata Jo Happon Tanto Happon Ken Kihon Kumite Iai 1-2 Cerimoniale Iai Tonfa Happon	Emono Randori Emono/Sude Sude Randori Kumi Utchi Kyoei Randori Kansetsu/Nage (diretto e Kaiten) Randori Tsukami Randori Tzuki/Geri
4° DAN	Kansetsu Waza (d+k) Nage Waza (d+k) Kansetsu Ura Waza Nage Ura Waza Kansetsu/Nage Waza (Rensoku)		Hashakuken Nidan Hashakuken Sandan Hyori No Kata	Iai 1-5 Kenjutsu Kumi Dachi Bo Tai Jo No Kata Sai Happon 4 Tonfa Kumidachi Sempu Kumidachi	Kansetsu/Nage (diretto e Kaiten) Kumi Utchi Randori Tsukami Randori Tsuki/Geri Kyoei Randori

5° DAN	Kansetsu Waza (diretto e Kaiten) Nage Waza (diretto e Kaiten) Kansetsu Ura Waza Nage Ura Waza Kansetsu/Nage Waza (Rensoku)		Hashakuken Yodan Hyori No Kata Shikoo No Kata	Iai 1-15 Naginata Happo Sai Kumidachi Tanto No Kata Gyakuate No Kata	Kansetsu/Nage (diretto e Kaiten) Kyoie Randori
6° DAN	Ricerca a tema dato dalla WYF		Hashakuken Godan	Naginata Kumidachi Gyakute Kumidachi Tanto Kumidachi Gen Ryu No Kata Iai 1-20	
		Conoscenza di tutto il programma dal 1° Dan al 5° Dan			
7° DAN	Ricerca libera		Tai No Kata	Gen Ryu No Kata	
		Presentazione di un Kata personale da solo o con compagno a mani nude o con armi			

PROGRAMMA FORMAZIONE TECNICA

PROGRAMMA COMPETENZE TECNICHE SULLA BASE DEI MODULI WYF PER I GRADI KYU

Programma di progressione 8° Kyu

TAI SABAKI

Hiki	Irimi	O Nagashi	Hiraki
------	-------	-----------	--------

UKEMI

Kaiten Ukemi	Yoko Ukemi	Ushiro Kesa Ukemi	Mae Kesa Ukemi
--------------	------------	-------------------	----------------

TE HOKODKI

--	--	--

OSAE WAZA

Kata Osae	Kesa Osae	Yoko Osae	Tate Osae
-----------	-----------	-----------	-----------

KIHON ATEMI

Tzuki:

Tchoku Tzuki				
--------------	--	--	--	--

Tutte le tecniche possono essere eseguite nelle forme di Otoshi, Age, Harai, Soto Harai, Kesa.

Keri:

Mae Geri	Mawashi Geri	Hiza Geri
----------	--------------	-----------

Tutte le tecniche di gambe possono essere eseguite nella forma normale, in Keague e Kekomi e usando tutti i livelli di altezza – Gedan, Tchudan, Jyodan e Sune.

KANSETSU e NAGE

Kansetsu Waza	Nage Waza
Robuse Kudaki	O Koshi Nage
Tenbin Kudaki	Mune Oshi Taoshi

KANSETSU e NAGE forma KAITEN

Le tecniche applicate con la forma circolare

KATA

- Yoseikan Happo

RANDORI

- Emono Randori = Kombo vs Kombo
- Sude Randori = Ateimi Randori (Tzuki / Geri)

Programma di progressione 7° Kyu

TAI SABAKI

Hiki	O Hiki	Irimi	O Irimi	Nagashi	Hiraki
------	--------	-------	---------	---------	--------

UKEMI

Kaiten Ukemi	Yoko Ukemi	Ushiro Ukemi	Mae Kesa Ukemi	Ushiro Kesa Ukemi
--------------	------------	--------------	----------------	-------------------

TE HOKODKI

Jyunte	Dosoku	Mune Oshi	Kata
--------	--------	-----------	------

OSAE WAZA

Kata Osae	Kesa Osae	Yoko Osae	Tate Osae
-----------	-----------	-----------	-----------

KATAME WAZA

Robuse Gatame	Kote Ori Gatame
---------------	-----------------

SHIME WAZA

Mae Eri Jime	Ushiro Eri Jime
--------------	-----------------

KIHON ATEMI

Tzuki:

Tchoku Tzuki	Mawashi Tzuki		Tettsui		Empi
--------------	---------------	--	---------	--	------

Tutte le tecniche possono essere eseguite nelle forme di Otoshi, Age, Harai, Soto Harai, Kesa.

Keri:

Mae Geri	Mawashi Geri	Hiza Geri	Yoko Geri	
----------	--------------	-----------	-----------	--

Tutte le tecniche di gambe possono essere eseguite nella forma normale, in Keague e Kekomi e usando tutti i livelli di altezza – Gedan, Tchudan, Jyodan e Sune.

KANSETSU e NAGE

Kansetsu Waza	Nage Waza
Robuse Kudaki	O Koshi Nage
Tenbin Kudaki	Mune Oshi Taoshi
Neji Kote Gaeshi	Koshi Nage
	Do Gaeshi

KANSETSU e NAGE forma KAITEN

Le tecniche applicate con la forma circolare

KATA

RANDORI

- Emono Randori = Kombo vs Kombo / Tambo vs. Tambo
- Sude Randori = Atemi Randori (Tzuki / Geri)

Programma di progressione 6° Kyu

TAI SABAKI

Hiki	O Hiki	Irimi	O Irimi	Nagashi	Hiraki	Ura Irimi	
------	--------	-------	---------	---------	--------	-----------	--

UKEMI

Kaiten Ukemi	Yoko Ukemi	Ushiro Ukemi	Mae Kesa Ukemi	Ushiro Kesa Ukemi
--------------	------------	--------------	----------------	-------------------

TE HOKODKI

Jyunte	Dosoku	Mune Oshi	Kata	Ryote	Sode
--------	--------	-----------	------	-------	------

OSAE WAZA

Kata Osae	Kesa Osae	Yoko Osae	Tate Osae	Ushiro Tate
-----------	-----------	-----------	-----------	-------------

KATAME WAZA

	Kote Ori Gatame
--	-----------------

SHIME WAZA

Mae Eri Jime	Ushiro Eri Jime
--------------	-----------------

KIHON ATEMI

Tzuki:

Tchoku Tzuki	Mawashi Tzuki		Tettsui	Age Mawashi Tzuki	Empi	
--------------	---------------	--	---------	-------------------	------	--

Tutte le tecniche possono essere eseguite nelle forme di Otoshi, Age, Harai, Soto Harai, Kesa.

Keri:

Mae Geri	Mawashi Geri	Hiza Geri	Yoko Geri		
----------	--------------	-----------	-----------	--	--

Tutte le tecniche di gambe possono essere eseguite nella forma normale, in Keague e Kekomi e usando tutti i livelli di altezza – Gedan, Tchudan, Jyodan e Sune.

KANSETSU e NAGE

Kansetsu Waza	Nage Waza
Shiho Nage	O Koshi Nage
Yuki Tchigae	Koshi Nage
Neji Kote Gaeshi	Do Gaeshi
	Kagui Harai Ashi
	Kakae Do Gaeshi

KANSETSU e NAGE forma KAITEN

Le tecniche applicate con la forma circolare

KATA

- Happoken Shodan

RANDORI

- Emono Randori = Kombo vs Kombo / Tambo vs. Tambo
- Sude Randori = Atemi Randori (Tzuki / Geri)
- Emono / Sude Randori = Kombo vs. Atemi

Programma di progressione 5° Kyu

TAI SABAKI

Hiki	O Hiki	Irimi	O Irimi	Nagashi	Hiraki	Ura Irimi		Tobi Irimi	Sukumi
------	--------	-------	---------	---------	--------	-----------	--	------------	--------

UKEMI

Kaiten Ukemi	Yoko Ukemi	Ushiro Ukemi	Mae Kesa Ukemi	Ushiro Kesa Ukemi
--------------	------------	--------------	----------------	-------------------

TE HOKODKI

Jyunte	Dosoku	Mune Oshi	Kata	Ryote	Sode	Eri	Ryo Kata
--------	--------	-----------	------	-------	------	-----	----------

OSAE WAZA

Kata Osae	Kesa Osae	Yoko Osae	Tate Osae	Ushiro Tate	Ura Tate
-----------	-----------	-----------	-----------	-------------	----------

KATAME WAZA

Robuse Gatame	Kote Ori Gatame
---------------	-----------------

SHIME WAZA

Mae Eri Jime	Ushiro Eri Jime
--------------	-----------------

KIHON ATEMI

Tzuki:

Tchoku Tzuki	Mawashi Tzuki	Uraken	Tettsui	Age Mawashi Tzuki	Empi	Haito	Shuto	Nukite
--------------	---------------	--------	---------	-------------------	------	-------	-------	--------

Tutte le tecniche possono essere eseguite nelle forme di Otoshi, Age, Harai, Soto Harai, Kesa.

Keri:

Mae Geri	Mawashi Geri	Hiza Geri	Yoko Geri	Ura Mawashi Geri	Ushiro Geri
----------	--------------	-----------	-----------	------------------	-------------

Tutte le tecniche di gambe possono essere eseguite nella forma normale, in Keague e Kekomi e usando tutti i livelli di altezza – Gedan, Tchudan, Jyodan e Sune.

KANSETSU e NAGE

Kansetsu Waza	Nage Waza
Hiji Kudaki	O Koshi Nage
Neji Hiji Geashi	Mune Oshi Taoshi
Shiho Nage	Koshi Nage
Yuki Tchigae	Do Gaeshi
Neji Kote Gaeshi	Kagui Harai Ashi
	Kakae Do Gaeshi
	Ashi Kake Oshi Taoshi
	Soto Ashi Kake

KANSETSU e NAGE forma KAITEN

Le tecniche applicate con la forma circolare

KATA

- Happoken Shodan
- Tambo Hoppo

RANDORI

- Emono Randori = Kombo vs Kombo / Tambo vs. Tambo
- Sude Randori = Atemi Randori (Tzuki / Geri)
- Sude Randori = Kansetsu e Nage
- Emono / Sude Randori = Kombo vs. Atemi

Programma di progressione 4° Kyu

TAI SABAKI

Hiki	O Hiki	Irimi	O Irimi	Nagashi	Hiraki	Ura Irimi	Koguri	Tobi Irimi	Sukumi
------	--------	-------	---------	---------	--------	-----------	--------	------------	--------

UKEMI

Kaiten Ukemi	Yoko Ukemi	Ushiro Kesa Ukemi	Mae Kesa Ukemi	Kaiten Ukemi
--------------	------------	-------------------	----------------	--------------

TE HOKODKI

Jyunte	Dosoku	Mune Oshi	Kata	Ryote	Sode	Eri	Ryo Kata	Eri Ushiro
--------	--------	-----------	------	-------	------	-----	----------	------------

OSAE WAZA

Kata Osae	Kesa Osae	Yoko Osae	Tate Osae	Ushiro Tate	Ura Tate
-----------	-----------	-----------	-----------	-------------	----------

KATAME WAZA

Robuse Gatame	Kote Ori Gatame
---------------	-----------------

SHIME WAZA

Mae Eri Jime	Ushiro Eri Jime
--------------	-----------------

KIHON ATEMI

Tzuki:

Tchoku Tzuki	Mawashi Tzuki	Uraken	Tettsui	Age Mawashi Tzuki	Empi	Haito	Shuto	Nukite
--------------	---------------	--------	---------	-------------------	------	-------	-------	--------

Tutte le tecniche possono essere eseguite nelle forme di Otoshi, Age, Harai, Soto Harai, Kesa.

Keri:

Mae Geri	Mawashi Geri	Hiza Geri	Yoko Geri	Ura Mawashi Geri	Ushiro Geri
----------	--------------	-----------	-----------	------------------	-------------

Tutte le tecniche di gambe possono essere eseguite nella forma normale, in Keague e Kekomi e usando tutti i livelli di altezza – Gedan, Tchudan, Jyodan e Sune.

KANSETSU e NAGE

Kansetsu Waza		Nage Waza	
Robuse Kudaki	Hiji Kudaki	O Koshi Nage	Ashi Kake Oshi Taoshi
Tenbin Kudaki		Mune Oshi Taoshi	Soto Ashi Kake
Neji Hiji Geashi		Koshi Nage	Ude Kake Koshi Nage
Shiho Nage		Do Gaeshi	Ashi Tori Hiki Taoshi
Yuki Tchigae		Kagui Harai Ashi	
Neji Kote Gaeshi		Kakae Do Gaeshi	

KANSETSU e NAGE forma KAITEN

Le tecniche applicate con la forma circolare

KATA

- Happoken Shodan
- Tambo Hoppo

RANDORI

- Emono Randori = Kombo vs Kombo / Tambo vs. Tambo
- Sude Randori = Atemi Randori (Tzuki / Geri)
- Sude Randori = Kansetsu e Nage
Emono / Sude Randori = Kombo vs. Atemi

Programma di progressione 3° Kyu

TAI SABAKI

Hiki	O Hiki	Irimi	O Irimi	Nagashi	Hiraki	Ura Irimi	Koguri	Tobi Irimi	Sukumi
Suri Komi Irimi			Suri Komi Hiki			Suri Komi Hiraki			

UKEMI

Kaiten Ukemi	Yoko Ukemi	Ushiro Kesa Ukemi	Mae Kesa Ukemi	Kata Guruma
--------------	------------	-------------------	----------------	-------------

TE HOKODKI

Jyunte	Dosoku	Mune Oshi	Kata	Ryote	Sode	Eri	Ryo Kata	Eri Ushiro	Kata Ushiro
--------	--------	-----------	------	-------	------	-----	----------	------------	-------------

OSAE WAZA

Kata Osae	Yoko Osae	Kesa Osae
-----------	-----------	-----------

KATAME WAZA

Robuse Gatame	Kote Ori Gatame	Hiji Gatame	Hiza Robuse
---------------	-----------------	-------------	-------------

SHIME WAZA

Mae Eri Jime	Ushiro Eri Jime	Eri Jime
--------------	-----------------	----------

KIHON ATEMI

Il Kihon Atemi comporta tecniche di concatenazione

- Colpi di Atemi Tzuki
- Colpi di Atemi Geri
- Tecniche di difesa sui colpi
- Concatenazioni Tsuki e Geri semplici
 - Shuto / Soto Harai; Tettsui / Soto Harai; Tchuko Tzuki / Age Mawashi Tzuki
 - Mae Geri / Mawashi Geri / Uraken / Gyaku Tchoku Tzuki

KANSETSU e NAGE

Kansetsu Waza		Nage Waza	
Robuse Kudaki	Hiji Kudaki	O Koshi Nage	Ashi Kake Oshi Taoshi
Tenbin Kudaki	Neji Kote Gaeshi	Mune Oshi Taoshi	Soto Ashi Kake
Neji Hiji Geashi		Koshi Nage	Ude Kake Koshi Nage
Shiho Nage		Do Gaeshi	Ashi Tori Hiki Taoshi
Yuki Tchigae		Kagui Harai Ashi	Ashi Sasae Hiki Taoshi
Koshi Kudaki Mucae Daoshi		Kakae Do Gaeshi	Hira Harai Ashi

KANSETSU e NAGE forma KAITEN

Le tecniche applicate con la forma circolare

ATEMI + NAGE WAZA

Hiza Geri / Ashi Kake Hiki Taoshi
Suri Komi Mae Mawashi Geri / Uraken / Gyaku Tzuki / Do Gaeshi

KATA

- Yoseikan Hoppo,
- Happoken Shodan, Happoken Nidan
- Tambo Hoppo; Ko Bo Hoppo, Katate Ken

RANDORI

- Emono Randori = Kombo vs Kombo / Tambo vs. Tambo / Tchobo vs. Tchobo

- Sude Randori = Atemi Randori; Randori Kansetsu e Nage
- Emono / Sude Randori = Kombo vs. Atemi
- Kyoei Randori
- Conoscenza dei regolamenti di gara (arbitraggio) – arbitrare ed assegnare i punti

Programma di progressione 2° Kyu

TAI SABAKI

Hiki	O Hiki	Irimi	O Irimi	Nagashi	Hiraki	Ura Irimi	Koguri	Tobi Irimi	Sukumi
Suri Komi Irimi			Suri Komi Hiki			Suri Komi Hiraki		O Irimi Nagashi	

UKEMI

Kaiten Ukemi	Yoko Ukemi	Ushiro Kesa Ukemi	Mae Kesa Ukemi	Kata Guruma
--------------	------------	-------------------	----------------	-------------

TE HOKODKI

Jyunte	Dosoku	Mune Oshi	Kata	Ryote	Sode	Eri	Ryo Kata	Eri Ushiro	Kata Ushiro	Kami
--------	--------	-----------	------	-------	------	-----	----------	------------	-------------	------

OSAE WAZA

Kata Osae	Yoko Osae	Kesa Osae	Tate Osae
-----------	-----------	-----------	-----------

KATAME WAZA

Robuse Gatame	Kote Ori Gatame	Hiji Gatame	Hiza Robuse	Jyuji Gatame
---------------	-----------------	-------------	-------------	--------------

SHIME WAZA

Mae Eri Jime	Ushiro Eri Jime	Eri Jime	Hadaka Jime
--------------	-----------------	----------	-------------

KIHON ATEMI

Il Kihon Atemi comporta tecniche di concatenazione

- Colpi di Atemi Tzuki
- Colpi di Atemi Geri
- Tecniche di difesa sui colpi
- Concatenazioni Tsuki e Geri semplici

Irimi Renzuki Hiki

Irimi Tchoku Tzuki / Tobi Irimi Mawashi Tzuki / Gyaku Tzuki Hiki

Hiraki Gyaku Tzuki / Harai Gyaku Tzuki

KANSETSU e NAGE

Kansetsu Waza		Nage Waza	
Robuse Kudaki	Hiji Kudaki	O Koshi Nage	Ashi Kake Oshi Taoshi
Tenbin Kudaki	Neji Kote Gaeshi	Mune Oshi Taoshi	Soto Ashi Kake
Neji Hiji Geashi	Neji Hatchi Mawashi	Koshi Nage	Ude Kake Koshi Nage
Shiho Nage	Neji Ude Garami	Do Gaeshi	Ashi Tori Hiki Taoshi
Yuki Tchigae		Kagui Harai Ashi	Ashi Sasae Hiki Taoshi
Koshi Kudaki Mucae Daoshi		Kakae Do Gaeshi	Hira Harai Ashi
		Ashi Tori Uchi Ashi Kake	
		Mae Ashi Kake	
		Do Gaeshi Sutemi	



M.S.P. Italia – Arti Marziali Giapponesi

Scuola Yoseikan Budo



Karate – Aikido – Kenpo – Ken Jutsu - Kobudo – Goshin Jutsu – Iai Do – Bajutsu

Ente nazionale di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. e dal MINISTERO DELL'INTERNO

KANSETSU e NAGE forma KAITEN

Le tecniche applicate con la forma circolare

ATEMI + NAGE WAZA

Irimi Tchoku Tzuki / Gyaku Tzuki / Utchi Harai Ashi Sutemi

Koguri Soto Maki Uke / Ude Kake Koshi Nage

Koguri Soto Maki Uke / Ude Kake Sutemi

KATA

- Yoseikan Hoppo,
- Happoken Shodan, Happoken Nidan
- Tambo Hoppo; Ko Bo Hoppo, Katate Ken

RANDORI

- Emono Randori = Kombo vs Kombo / Tambo vs. Tambo / Tchobo vs. Tchobo
- Sude Randori = Ateimi Randori
- Sude Randori = Kansetsu e Nage
- Emono / Sude Randori = Kombo vs. Ateimi
- Kyoei Randori
- Randori Tsukami
- Conoscenza dei regolamenti di gara (arbitraggio) – arbitrare ed assegnare i punti



Programma di progressione 1° Kyu

TAI SABAKI

Hiki	O Hiki	Irimi	O Irimi	Nagashi	Hiraki	Ura Irimi	Koguri	Tobi Irimi	Sukumi
Suri Komi Irimi				Suri Komi Hiki			Suri Komi Hiraki	O Irimi Nagashi	

UKEMI

Kaiten Ukemi	Yoko Ukemi	Ushiro Kesa Ukemi	Mae Kesa Ukemi	Kata Guruma
--------------	------------	-------------------	----------------	-------------

TE HOKODKI

Jyunte	Dosoku	Mune Oshi	Kata	Ryote	Sode	Eri	Ryo Kata	Eri Ushiro	Kata Ushiro	Kami
Ushiro Ryo Kata						Ushiro Uwate				

OSAE WAZA

Kata Osae	Yoko Osae	Kesa Osae	Tate Osae	Kami Osae
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

KATAME WAZA

Robuse Gatame	Kote Ori Gatame	Hiji Gatame	Hiza Robuse	Jyuji Gatame	Ura Kataha Gatame
---------------	-----------------	-------------	-------------	--------------	-------------------

SHIME WAZA

Mae Eri Jime	Ushiro Eri Jime	Eri Jime	Hadaka Jime	Mae Hadaka Jime
--------------	-----------------	----------	-------------	-----------------

KIHON ATEMI

Il Kihon Atemi comporta tecniche di concatenazione

- Colpi di Atemi Tzuki
- Colpi di Atemi Geri
- Tecniche di difesa sui colpi
- Concatenazioni Tsuki e Geri semplici
 - Mae Geri Jyodan / Mae Geri Kekomi Tchudan / Jyodan Gyaku Tzuki Hiki
 - Suri Komi Yoko Geri / Tobi Ura Mawashi Geri
 - Suri Komi Mae UrA Mawashi Geri / Ushiro Geri
 - Irimi Tchoku Tzuki / Gyaku Age Mawashi Tzuki / Hiza Geri

KANSETSU e NAGE

Kansetsu Waza		Nage Waza	
Robuse Kudaki	Hiji Kudaki	O Koshi Nage	Ashi Kake Oshi Taoshi
Tenbin Kudaki	Neji Kote Gaeshi	Mune Oshi Taoshi	Soto Ashi Kake
Neji Hiji Geashi	Neji Hatchi Mawashi	Koshi Nage	Ude Kake Koshi Nage
Shiho Nage	Neji Ude Garami	Do Gaeshi	Ashi Tori Hiki Taoshi
Yuki Tchigae		Kagui Harai Ashi	Ashi Sasae Hiki Taoshi
Koshi Kudaki Mucae Daoshi		Kakae Do Gaeshi	Hira Harai Ashi
Yubi Ori		Ashi Tori Uchi Ashi Kake	
Ura Neji Kataha Otoshi		Mae Ashi Kake	
		Do Gaeshi Sutemi	
		Waki Dori Sutemi	
		Kubi Kake Sutemi	
		Kuruma Otoshi Sutemi	



M.S.P. Italia – Arti Marziali Giapponesi

Scuola Yoseikan Budo



Karate – Aikido – Kenpo – Ken Jutsu - Kobudo – Goshin Jutsu – Iai Do – Bajutsu

Ente nazionale di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. e dal MINISTERO DELL'INTERNO

KANSETSU e NAGE forma KAITEN

Le tecniche applicate con la forma circolare

ATEMI + NAGE WAZA

Ura Mawashi Geri / Kami Basami

Mae Geri / Tchoku Tzuki / Mae Do Gaeshi

UKE KOGEKI WAZA – KEN

Age Uke / Otoshi Kote Utchi

Ura Age Uke / Otoshi Jyodan Utchi

Otoshi Uke / Soto Age Kesa

Ura Otoshi Uke / Age Kesa Utchi

Harai Uke / Soto Harai Utchi

Soto Harai Uke / Harai Utchi

KATA

- Yoseikan Happo,
- Happoken Shodan, Happoken Nidan
- Tambo Happo; Ko Bo Happo, Katate Ken

RANDORI

- Emono Randori = Kombo vs Kombo / Tambo vs. Tambo / Tchobo vs. Tchobo
- Sude Randori = Atemi Randori
- Sude Randori = Kansetsu e Nage
- Emono / Sude Randori = Kombo vs. Atemi
- Kyohei Randori
- Randori Tsukami
- Conoscenza dei regolamenti di gara (arbitraggio) – arbitrare ed assegnare i punti



Programma esame DAN di YOSEIKAN BUDO

ART. 1 - NORME GENERALI

1. Il Candidato che sostiene l'esame DAN deve presentarsi in Keikogi Yoseikan Budo (non è ammessa nessuna altro tipo di abbigliamento e/o Gi non conforme).
2. La Commissione d'Esame, nel valutare le prove, deve tener conto dell'età e delle capacità fisiche del Candidato.
3. Il periodo che deve trascorrere tra un esame DAN e il successivo (di livello superiore) è specificato nel presente Regolamento.
4. Durante l'esame DAN non è ammessa la presenza di pubblico. È ammessa solo la presenza dell'insegnante responsabile del Club al quale appartengono i candidati che devono sostenere l'esame.
5. La Commissione d'Esame è composta da un massimo di 3 persone con la licenza da esaminatore che hanno l'onere di valutare tutte le prove dei candidati.

ART. 2 – REGOLE DAL 1° AL 3° DAN

1. L'esame per il 1°, per il 2° e per il 3° DAN è costituito da 6 prove, che vengono valutate in ventesimi.
2. Fin dalla prima sessione il Candidato deve presentare tutte le parti dell'esame.
3. Per convenzione si stabilisce un massimo di 60 punti. L'esame s'intende superato quando il Candidato ha realizzato una media generale non inferiore a 30 punti su 60.
4. Se il Candidato non raggiunge la media generale (30/60) deve ripetere l'esame per intero. Se il Candidato ha raggiunto la media generale (30/60) ma non ha superato uno o più argomenti singoli, in una successiva sessione d'esame, dovrà ripresentare solo gli argomenti in cui non ha ottenuto il punteggio richiesto.
5. La partecipazione agli Stage del calendario ufficiale della Organizzazione Nazionale e/o Internazionale, consente al Candidato di ricevere dei "Crediti" che andranno a favore dell'esame DAN che il candidato dovrà sostenere.
6. La validità dei "Crediti" ottenuti deve essere confermata dai responsabili gradi sullo YOSEIKAN-PASS personale del Candidato alle pagine "Stage".
7. La dichiarazione di validità dei responsabili gradi conferma l'avvenuta partecipazione del Candidato agli stage
8. Voto minimo di validità per prova: Se il Candidato riceve un voto inferiore o pari a 5/20 in una delle prove singole d'esame, l'esame non risulterà superato anche se il Candidato ha raggiunto una media finale generale adeguata. In questo caso il Candidato deve ripetere le prove d'esame per le quali non ha ricevuto una votazione sufficiente.

ART. 3 - REGOLE DAL 4° AL 6° DAN

L'esame per l'ottenimento del 4° e del 5° Dan prevede 4 prove.

Sebbene queste prove siano indipendenti una dall'altra, costituiscono un unico esame che determina tale situazione:

- Già come sopra - dalla prima sessione, il Candidato deve presentare tutte le prove.
- In caso di non superamento, totale o parziale, dell'esame, il Candidato deve ripresentare l'esame per intero.

Per convenzione si stabilisce un massimo di 40 punti. L'esame s'intende superato quando il Candidato ha realizzato una media generale non inferiore a 20 punti su 40.

Se il Candidato non raggiunge la media generale (20/40) deve ripetere l'esame per intero.

Se il Candidato ha raggiunto la media generale (20/40) ma non ha superato uno o più argomenti singoli, alla successiva sessione d'esame, dovrà ripresentare solo gli argomenti in cui non ha ottenuto il punteggio richiesto.

Con la partecipazione agli stage, previsti dal calendario delle organizzazioni nazionali e/o Internazionali e confermati dall'Associazione di appartenenza, a livello regionale o nazionale, il Candidato riceverà dei "Crediti" validi per l'esame DAN che sta preparando.

La validità dei "Crediti" ottenuti deve essere confermata dai responsabili gradi sullo YOSEIKAN-PASS personale del Candidato alle pagine "Stage".



M.S.P. Italia – Arti Marziali Giapponesi

Scuola Yoseikan Budo



Karate – Aikido – Kenpo – Ken Jutsu - Kobudo – Goshin Jutsu – Iai Do – Bajutsu

Ente nazionale di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. e dal MINISTERO DELL'INTERNO

La dichiarazione di validità dei responsabili gradi conferma l'avvenuta partecipazione del Candidato in questione agli stage

L'esame per il conseguimento del 6° DAN prevede 4 prove:

- COMPETENZA TECNICA
- KATA
- KIHON
- KUMITE

Per superare questo esame è necessario raggiungere almeno il punteggio minimo in tutte e quattro le prove.



ESAME TECNICO - 1° DAN YOSEIKAN BUDO

L'esame per conseguire il 1° DAN di Yoseikan Budo è composto da 6 prove, articolate su 3 moduli.

MODULO 1

(Il test è costituito da 2 prove, valutabili ciascuna con un massimo di 10 punti, per un totale di 20 Punti per l'intero modulo.)

1. Prova: KIHON

a) ATEMI – Tecniche di pugno e calcio su colpitori:

TSUKI UCHI KERI WAZA: Il Candidato dovrà portare, per un massimo di 5 sequenze, 1-2 tecniche di ATEMI con le braccia e/o con le gambe, sia a destra che a sinistra.

b) EMONO - Tecniche di attacco con bastone:

Mostrare alcune tecniche di contrattacco da attacco armato di Uke; controllo e/o schivata, seguito da un contrattacco e una conclusione definitiva (durata massima 20 secondi - sia a destra che a sinistra).

Arma usata: TANBO o CHOBO. Il partner/Uke è armato con Tanbo o Chobo

2. Prova: IPPON KUMITE

a) Attacchi convenzionali a mani nude:

Risposte tecniche a tre attacchi specifici (posizione destra e sinistra): CHOKU TZUKI, HARAI GYAKU MAWASHI ZUKI, MAE GERI, tecniche di reazione: ATEMI WAZA o NAGE WAZA.

b) Attacchi convenzionali con bastone (TANBO):

Difesa contro attacchi JODAN liberi (è possibile tirare Men e Yokomen). Dopo ogni azione di attacco/contrattacco si riparte dalla distanza EMONO (durata: massimo 30 secondi a destra, 30 secondi a sinistra). Arma usata: TANBO o CHOBO.

MODULO 2

(Il test è costituito da 2 prove, valutabili ciascuna con un massimo di 10 punti, per un totale di 20 punti per l'intero modulo.)

3. Prova = KATA

a) Kata di conoscenza: YOSEIKAN HAPPO, TANBO HAPPO e KEN ROPPO

b) Kata di studio: HAPPOKEN SHODAN, HAPPOKEN NIDAN

4. Prova = BUNKAI

Attacchi convenzionali a mani nude:

Il Candidato deve eseguire, con un partner, una sequenza tecnica tratta da un KATA obbligatorio

MODULO 3

(Il test è costituito da 2 prove, valutabili ciascuna con un massimo di 10 punti, per un totale di 20 punti per l'intero modulo.)

5. Prova = JIYU IPPON KUMITE

a) Tai Sabaki: Contro due attaccanti (durata 20 secondi)

- Attaccante "A": Attacchi con TSUKI a KONBO; Attaccante "B": Attacchi con MAE GERI (gamba posteriore).

b) YAKU SOKU GEIKO:

Tecniche di difesa e/o proiezione con controllo a terra contro due attaccanti, che, alternativamente (da diverse posizioni), attaccano con MUNE-OSHI. Devono essere eseguiti almeno 6 attacchi

6. Prova = JU KUMITE :

a) Emono: TANBO/TANBO o CHOBO/CHOBO - durata fino a 45 secondi per posizione.

b) Sude: Combattimento libero leggero (RANDORI) con (attacchi di) braccia e gambe. 1'.30''

ESAME TECNICO – 2° DAN YOSEIKAN BUDO

L'esame per conseguire il 2° DAN di Yoseikan Budo è composto da 6 prove, articolate su 3 moduli.

MODULO 1

(Il test è costituito da 2 prove, valutabili ciascuna con un massimo di 10 punti, per un totale di 20 punti per l'intero modulo.)

1. Prova = KIHON

a) ATEMI – Tecniche di pugno e calcio su colpitore:

TSUKI UCHI KERI WAZA: Il Candidato dovrà portare, per un massimo di 5 sequenze, 3-4 tecniche di ATEMI con le braccia e/o con le gambe, sia a destra che a sinistra.

b) EMONO - Tecniche di attacco con bastone:

Mostrare alcune tecniche di contrattacco da attacco armato di Uke: controllo e/o schivata, seguito da un contrattacco e una conclusione definitiva (durata massima 30 secondi - sia a destra che a sinistra). Arma usata: NI TANBO. Il partner Tchobo

2. Prova = IPPON KUMITE

a) Attacchi convenzionali a mani nude:

Risposte tecniche a tre attacchi specifici "guardia" destra e sinistra): CHOKU ZUKI, HARAI GYAKU MAWASHI ZUKI, MAE GERI, tecniche di CONTRATTACCO: ATEMI WAZA e/o NAGE WAZA e OSAE WAZA.

b) Attacchi convenzionali con bastoni (NI TANBO):

Difesa con NI TANBO contro gli attacchi diretti con CHOBO. Dopo ogni azione di attacco/contrattacco si riparte dalla distanza EMONO (durata: 30 secondi con NI TANBO e 30 secondi CHOBO). Arma usata: NI TANBO e CHOBO.

MODULO 2

(Il test è costituito da 2 prove, valutabili ciascuna con un massimo di 10 punti, per un totale di 20 punti per l'intero modulo.)

3. Prova = KATA

c) **Kata conoscenza:** HAPPOKEN Nidan

d) **Kata studio:** HAPPOKEN Sandan, HAPPOKEN Yodan, NI TANTO HAPPO, KEN KIHON KUMITE (1-4)

4. Prova = BUNKAI: Attacchi convenzionali a mani nude:

Il Candidato deve eseguire, con un partner, una sequenza tecnica tratta da un Kata obbligatorio. La sequenza da mostrare è decisa dalla Commissione d'esame. Durata massima: 2 minuti.

MODULO 3

(Il test è costituito da 2 prove, valutabili ciascuna con un massimo di 10 punti, per un totale di 20 punti per l'intero modulo.)

5. Prova = JIYU IPPON KUMITE

a) Tai Sabaki: Contro due attaccanti (durata 20 secondi)

- **ATTACCANTE:** Attacco con UCHI HARAI JODAN con TANBO (il TANBO va tenuto con entrambe le mani). Distanza di 1 passo.- Attaccante: attacca con MAE GERI gamba posteriore.

b) Yaku Soku Geiko

Tecniche di difesa con leve articolari e/o proiezioni e immobilizzazione a terra, contro 2 attaccanti. Gli attacchi devono essere portati con MUNE-OSHI da diverse direzioni. 3 attacchi con TSUKAMI e 3 attacchi con MAE GERI, per un totale di 6 attacchi.

6. Prova = JU KUMITE

a) **Combattimento con bastoni: 2 prove** - TANBO/TANBO o CHOBO/NI TANBO o TANBO /CHOBO (sorteggio) Durata massima 45 secondi per ogni posizione.

b) **A mani nude:** Combattimento libero leggero (RANDORI) con braccia e gambe. Durata 1.30'

ESAME TECNICO – 3° DAN YOSEIKAN BUDO

L'esame per conseguire il 3° Dan di Yoseikan Budo è composto da 6 prove, articolate su 3 moduli.

MODULO 1

(Il test è costituito da 2 prove, valutabili ciascuna con un massimo di 10 punti, per un totale di 20 punti per l'intero modulo.)

1. Prova = KIHON

a) ATEMI – Tecniche di pugno e calcio su colpitori:

TSUKI UCHI KERI WAZA: Il Candidato dovrà portare, per un massimo di 5 sequenze di 4 tecniche di ATEMI con le braccia e/ o con le gambe, sia a destra che a sinistra.

b) EMONO - Tecniche di attacco con bastone:

Mostrare alcune tecniche di contrattacco da attacco armato di Uke: controllo e/o schivata, seguito da un contrattacco e una conclusione definitiva; possono essere incluse anche tecniche di ATEMI. Durata massima 30 secondi -sia a destra che a sinistra. Arma usata: TANBO, CHOBO o NI TANBO.

2. Prova = IPPON KUMITE

a) Attacchi convenzionali a mani nude:

Risposte tecniche a tre attacchi specifici (posizione destra e sinistra): CHOKU ZUKI, HARAI GYAKU MAWASHI ZUKI, MAE GERI, tecniche di reazione (meglio > contrattacco): ATEMI WAZA e/o NAGE WAZA con OSAE WAZA.

b) Attacchi convenzionali con bastoni (KONBO):

Difesa libera senza armi da attacchi diretti con KONBO. Dopo ogni azione di attacco/contrattacco si riparte dalla distanza EMONO (durata: 30 secondi).

MODULO 2

(Il test è costituito da 2 prove, valutabili ciascuna con un massimo di 10 punti, per un totale di 20 punti per l'intero modulo.)

3. Prova = KATA:

a) Kata conoscenza : HAPPOKEN NIDAN, HAPPOKEN SANDAN, HAPPOKEN YODAN

b) Kata studio: HAPPOKEN GODAN, HASHAKUKEN SHODAN, TANTO HAPPO, KEN KIHON KUMITE (serie da 1 a 8)

4. Prova = BUNKAI: Attacchi convenzionali a mani nude:

Il Candidato deve eseguire, con un partner, una sequenza tecnica tratta da un KATA obbligatorio. La sequenza da mostrare è decisa dalla Commissione d'esame. Durata massima: 2 minuti.

MODULO 3

(Il test è costituito da 2 prove, valutabili ciascuna con un massimo di 10 punti, per un totale di 20 punti per l'intero modulo.)

5. Prova = JIYU IPPON KUMITE

a) Tai Sabaki: Contro 3 attaccanti (durata 20 secondi)

- Attaccante "A" : Attacco con UCHI HARAI JODAN con TANBO (il TANBO va tenuto con entrambe le mani). Distanza di 1 passo.- Attaccante "B": attacca con MAE GERI gamba posteriore. Attaccante "C": attacca con TSUKI con KONBO (a distanza di 1 passo)

b) Yaku Soku Geiko Tecniche di difesa con leve articolari e/o proiezioni e immobilizzazione a terra contro 3 attaccanti che alternano i loro attacchi, da diverse posizioni, con TSUKAMI, MAE GERI (attacco diretto con gamba posteriore) e TSUKI con KONBO. 2 attacchi con TSUKAMI (mani), 2 attacchi con MAE GERI e 2 attacchi di TSUKI con KONBO, per un totale di 6 attacchi.

6. Prova = JU KUMITE

a) EMONO - Combattimento con bastoni: 2 prove CHOBO/NI TANBO o TANBO/CHOBO (a sorteggio)

Durata massima 45 secondi per ogni posizione.

b) A mani nude: Combattimento libero (RANDORI) con braccia e gambe. Durata massima: 1.30 minuti.

ESAME TECNICO – 4° DAN YOSEIKAN BUDO

L'esame per conseguire il 4° DAN di Yoseikan Budo è composto da 4 prove, articolato su 2 moduli.

Il Candidato dovrà confrontarsi con un partner minimo parigrado 3° DAN, di sua scelta.

MODULO 1

(Il test è costituito da 2 prove, valutabili ciascuna con un massimo di 10 punti, per un totale di 20 punti per l'intero modulo.)

1. Prova = KIHON

a) Kihon libero:

Tecniche di KIHON personali ricavate dai Kata HAPPOKEN NIDAN,
YODAN e HAPPOKEN GODAN

HAPPOKEN

Sviluppo delle suddette tecniche con un partner. Durata minima 2 minuti.

b) Emono - Tecniche di attacco con bastone:

Mostrare alcune tecniche di contrattacco da attacco armato di Uke: contro un partner, controllo e/o schivata, seguito da un contrattacco e una conclusione definitiva; possono essere incluse anche tecniche di ATEMI. Durata massima 30 secondi - sia a destra che a sinistra.

Arma usata: TANBO, CHOBO o NI TANBO.

2. Prova = KUMITE

a) Emono - con armi: NI TANBO/CHOBO (45 secondi)

b) Sude - a mani nude: RANDORI. Durata 1,30 minuti.

MODULO 2

(Il test è costituito da 2 prove, valutabili ciascuna con un massimo di 10 punti, per un totale di 20 punti per l'intero modulo.)

3. Prova = KATA

a) Kata di conoscenza: HAPPOKEN NIDAN, HAPPOKEN SANDAN, HAPPOKEN YODAN, HAPPOKEN GODAN, HASHAKUKEN SHODAN

b) Kata di studio: HASHAKUKEN NIDAN, HASHAKUKEN SANDAN, HYORI NO KATA, SUWARI WAZA, TONFA NO KATA o TONFA KUMIDACHI, IAI serie 1-5

4. Prova = BUNKAI

a) Attacchi convenzionali a mani nude: Il Candidato deve eseguire, con un partner, una sequenza tecnica tratta da un KATA obbligatorio. La sequenza da mostrare è decisa dalla Commissione d'esame. Durata massima: 2 minuti.

ESAME TECNICO – 5° DAN YOSEIKAN BUDO

L'esame per conseguire il 5° DAN di Yoseikan Budo è composto da 4 prove, articolato su 2 moduli.

Il Candidato dovrà confrontarsi con un partner minimo parigrado grado 4° DAN, di sua scelta.

MODULO 1

(Il test è costituito da 2 prove, valutabili ciascuna con un massimo di 10 punti, per un totale di 20 punti per l'intero modulo.)

1. Prova = KIHON

a) Sude - Kihon libero:

Tecniche di KIHON personali ricavate dai Kata HASHAKUKEN SHODAN, HASHAKUKEN NIDAN e HASHAKUKEN SANDAN.

Sviluppo delle suddette tecniche con un partner. Durata minima 2 minuti.

b) Emono - Tecniche di attacco con bastone:

Mostrare alcune tecniche di contrattacco da attacco armato di Uke: contro un partner, controllo e/o schivata, seguito da un contrattacco e una conclusione definitiva; possono essere incluse anche tecniche di ATEMI. Durata massima 30 secondi - sia a destra che a sinistra.

Arma usata: TANBO, CHOBO o NI TANBO.

2. Prova = KUMITE

Emono - con armi: NI TANBO/CHOBO (45 secondi)

Sude - a mani nude: RANDORI. Durata 1,30 minuti.

MODULO 2

(Il test è costituito da 2 prove, valutabili ciascuna con un massimo di 10 punti, per un totale di 20 punti per l'intero modulo.)

3. Prova = KATA

a) **Kata conoscenza:** HAPPOKEN NIDAN, HAPPOKEN SANDAN, HAPPOKEN YODAN, HAPPOKEN GODAN, HASHAKUKEN SHODAN, HASHAKUKEN NIDAN, HASHAKUKEN SANDAN

b) **Kata studio:** HASHAKUKEN YODAN, TAI SABAKI NO KATA, TANTO NO KATA o TANTO KUMIDACHI, SENPU o SENPU KUMIDACHI, SAI NO KATA o SAIKUMIDACHI, IAI serie 6-10

4. Prova = BUNKAI

Attacchi convenzionali a mani nude:

Il Candidato deve eseguire, con un partner, una sequenza tecnica tratta da un KATA obbligatorio. La sequenza da mostrare è decisa dalla Commissione d'esame. Durata massima: 2 minuti.

Allegato I – Indicazioni sulle prove tecniche d'esame - Il KIHON

L'esame consiste in due prove:

A) ATEMI – Tecniche di pugni e calci su colpitori

Attrezzatura:

- Esaminando: Guanti, paratibie e parapiedi.
- Partner: Guanti, corpetto, paratibie e parapiedi.

Metodologia di valutazione della prova d'esame:

Ogni tecnica deve essere eseguita, in primo luogo, in forma lenta, per dare al partner la possibilità di posizionare adeguatamente il colpitore e successivamente, per 2 volte, in forma veloce e potente.

Tutte le tecniche vanno eseguite ambo i lati (destra e sinistra).

N.B.: I colpi devono andare a segno e, al tempo stesso, essere controllati, nonché, ovviamente colpire esattamente il colpitore sorretto dal partner.

B) TECNICHE DI ATTACCO CON I BASTONI

Attrezzatura:

- Esaminando: bastone protetto in materiale morbido (TANBO, CHOBO o NI TANBO in base al grado tecnico)
- Partner: casco, corazza, protezione delle mani.

Metodologia di valutazione della prova d'esame:

Le tecniche richieste devono essere eseguite sul partner prestando attenzione a: controllo nel portare la tecnica, attaccare l'avversario con atteggiamento determinato e una posizione corretta.

N.B.: I colpi devono essere portati con appropriato contatto fisico e con adeguato controllo.

Criteri di valutazione:

- Energia, potenza ("efficacia")
- Velocità
- Distanza (CORRETTA)
- Variazione tecnica
- Logica della tecnica e del movimento
- Concentrazione

Allegato II – Indicazioni sulle prove tecniche d'esame – IPPON KUMITE

L'esame consiste in due prove:

A) ATTACCHI CONVENZIONALI A MANI NUDE

Presentazione: Il Candidato (TORI) deve rispondere a tre attacchi specifici del suo partner (UKE):

CHOKU TSUKI	GYAKU HARAI MAWASHI TSUKI	MAE GERI
-------------	---------------------------	----------

Le reazioni possibili da parte del Candidato sono con tecniche di mano, piede e/o proiezione con possibile controllo a terra.

Attrezzatura:

- Esaminando (TORI): Guanti, paratibie e parapiedi.
- Partner (UKE): Guanti, Corpetto (> corazza).

Metodologia di valutazione della prova d'esame:

- I due partner sono a una distanza di 4 m circa.
- Dopo il saluto devono assumere la posizione di guardia sinistra avanti (HIDARI KAMAE).
- Dopo ogni azione i due contendenti ritornano nelle posizioni di partenza e alla distanza adeguata.
- Il partner (UKE) informa verbalmente TORI su quale sarà il suo attacco. Dal 4° DAN in poi la comunicazione dovrà avvenire indicando i termini tecnici nella lingua giapponese.
- TORI deve allora regolare la sua posizione in relazione all'attacco di UKE.
- Dal 2° DAN in poi è compito di TORI assumere la distanza corretta all'attacco che gli verrà portato da UKE, per consentire un corretto TSUKURI.
- Ogni attacco o contrattacco deve essere dimostrato in forma lenta, in modo che UKE possa predisporre la sua protezione/difesa. Successivamente la combinazione tecnica deve essere presentata 2 volte in forma veloce ed efficace, esprimendo un indice di forza adeguato.
- Ogni tecnica deve essere dimostrata ambo i lati (sia con la parte destra che con la parte sinistra del corpo).

N.B.: Gli attacchi devono essere portati sui colpitori o comunque su parti protette (colpitori, corpetto, ecc.) del corpo del partner.

B) ATTACCHI CONVENZIONALI CON I BASTONI

Presentazione:

Candidato (TORI) deve rispondere agli attacchi effettuati dal suo partner (UKE):

Questa prova deve essere eseguita con i bastoni, che possono essere tenuti con una o con due mani. Il Candidato deve dimostrare sia la sua capacità tecnica e l'abilità nell'uso di qualsiasi arma, nonché di saper gestire situazioni di attacco e contrattacco con le armi.

N.B.: Il Candidato essere in grado di dimostrare la sua capacità ad assumere entrambi i ruoli: di attaccante (UKE) e di difensore (TORI).

Attrezzatura:

- Candidato: protezioni per bastoni in materiale morbido (TANBO, CHOBO o NI TANBO - a seconda del grado), casco, guanti
- Partner: casco, guanti e protezioni per attacchi da bastone (corpetto).

Metodologia di valutazione della prova d'esame:



M.S.P. Italia – Arti Marziali Giapponesi

Scuola Yoseikan Budo



Karate – Aikido – Kenpo – Ken Jutsu - Kobudo – Goshin Jutsu – Iai Do – Bajutsu

Ente nazionale di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. e dal MINISTERO DELL'INTERNO

I due partner sono ad una distanza di 4 m.

Dopo aver salutato devono assumere la posizione di guardia sinistra avanti (HIDARI KAMAE).

Dopo ogni azione i due contendenti ritornano nelle posizioni di partenza alla giusta distanza l'uno dall'altro.

N.B.: I colpi devono essere portati con l'appropriato contatto fisico e il controllo adeguato.

Criteri per le valutazioni:

- Timing (tempismo, percezione del tempo, SEN)
- Energia, potenza ("efficacia")
- Velocità
- Distanza corretta
- Precisione
- Variazione tecnica
- Concentrazione



Allegato III – Indicazioni sulle prove tecniche d'esame - KATA

Il test consiste in due prove intermedie: KATA di CONOSCENZA e KATA di STUDIO

1° DAN	
<i>KATA di CONOSCENZA</i>	<i>KATA di STUDIO</i>
YOSEIKAN HAPPO JU NO KATA	HAPPOKEN SHODAN HAPPOKEN NIDAN KEN ROPPO
2° DAN	
HAPPOKEN SHODAN HAPPOKEN NIDAN SEMPÚ	HAPPOKEN SANDAN HAPPOKEN YODAN NI TANTO HAPPO KEN KIHON KUMITE (1-4) TAI SABAKI NO KATA (con i Guanti)
3° DAN	
HAPPOKEN SHODAN HAPPOKEN NIDAN HAPPOKEN SANDAN HAPPOKEN YODAN TONFA HAPPOKEN	HAPPOKEN GODAN HASHAKUKEN SHODAN TANTO HAPPO KEN KIHON KUMITE (1-8) BO NO KATA TAI SABAKI NO KATA IAI (1 e 2)
4° DAN	
HAPPOKEN SHODAN HAPPOKEN NIDAN HAPPOKEN SANDAN HAPPOKEN YODAN HAPPOKEN GODAN HASHAKUKEN SHODAN SAI HAPPOKEN	HASHAKUKEN NIDAN HASHAKUKEN SANDAN HYORI NO KATA SEMPU KUMIDACHI TONFA KUMIDACHI IAI (1-5) BO TAI JO NO KATA
5° DAN	
TUTTI I HAPPOKEN HASHAKUKEN SHODAN HASHAKUKEN NIDAN HASHAKUKEN SANDAN SHIKOO NO KATA	HASHAKUKEN YODAN GIAKUTE NO KATA TANTO NO KATA NAGINATA HAPPO SAI KUMIDACHI IAI (1-15)

6° DAN	
KATA di CONOSCENZA	KATA di STUDIO
TUTTI I HAPPOKEN HASHAKUKEN SHODAN HASHAKUKEN NIDAN HASHAKUKEN SANDAN HASHAKUKEN YODAN	HASHAKUKEN GODAN NAGINATA KUMIDACHI TANTO KUMIDACHI GIAKUTA KUMIDACHI IAI (1-20) RICERCA A TEMA DATO DALLA WYF
7° DAN	
TUTTI I KATA ACCADEMICI DELLA SCUOLA YOSEIKAN BUDO	GEN RYU NO KATA TAI NO KATA PRESENTAZIONE DI UN KATA (personale a mani nude o con armi, da solo o con un partner) RICERCA LIBERA

N.B: I seguenti KATA obbligatori devono essere eseguiti sia a sinistra che a destra: HAPPOKEN SHODAN, HAPPOKEN NIDAN, HAPPOKEN SANDAN, HAPPOKEN YODAN, YOSEIKAN HAPPO, TANBO HAPPO, KEN ROPPO, NI TANTO HAPPO, TANTO HAPPO.

Criteria per le valutazioni:

- Correttezza di movimento, rispetto delle forme
- Energia, potenza (capacità di applicare l'onda shock)
- Direzione di osservazione
- Concentrazione
- Mantenimento dell'equilibrio nei movimenti
- Velocità e ritmo

In caso di esecuzione non sufficiente del KATA:

Se il Candidato durante l'esecuzione del KATA di conoscenza compie un errore occasionale dovuto alla perdita momentanea della concentrazione, il Presidente della Commissione d'Esame può concedergli la possibilità di rieseguire KATA dall'inizio. Sono invece considerati errori gravi che non consentono la RIPETIZIONE quegli errori che distorcono la natura originale del KATA, come l'omissione di tecniche, l'esecuzione di tecniche non previste o interpretazioni diverse da quelle previste e contenute nel KATA.



M.S.P. Italia – Arti Marziali Giapponesi

Scuola Yoseikan Budo



Karate – Aikido – Kenpo – Ken Jutsu - Kobudo – Goshin Jutsu – Iai Do – Bajutsu

Ente nazionale di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. e dal MINISTERO DELL'INTERNO

Allegato IV - Indicazioni sulle prove tecniche d'esame - BUNKAI

La comprensione di un KATA (OBBLIGATORIO) prevede che il Candidato conosca magistralmente la corretta applicazione, su un avversario, delle tecniche di combattimento contenute nel KATA.

Il Candidato deve conoscere perfettamente e saper mostrare correttamente le applicazioni tecniche contenute nei vari KATA previsti dai relativi programmi d'esame per il passaggio di grado DAN

Metodologia di valutazione della prova d'esame:

Il Candidato presenta il contenuto di una data sequenza che la Commissione d'Esame ha scelto.

Criteri per le valutazioni:

- Conoscenza generale sui KATA
- Precisione di movimenti e sequenze
- La logica e il realismo nelle applicazioni tecniche
- Precisione tecnica
- Variazione tecnica
- Concentrazione



Allegato V - Indicazioni sulle prove tecniche d'esame - JYU IPPON KUMITE

L'esame consiste in due prove:

1) TAI SABAKI

Presentazione:

Tecniche di schivata per mezzo del movimento di gambe e/o movimenti della parte superiore del corpo, contro più avversari.

Le forme di attacco sono riportate nella tabella.

<i>Descrizione dell'attacco</i>	<i>1° DAN</i>	<i>2° DAN</i>	<i>3° DAN</i>
MAE GERI (diretto con la gamba posteriore)	X	X	X
TSUKI con KONBO	X		X
HARAI UCHI JODAN con un TANBO tenuto con entrambe le mani (da una distanza di 1 passo)		X	

Durata massima della prova: 30 secondi.

2) YAKU SOKU GEIKO

Applicazione di tecniche di proiezione, tecniche di leva e di controllo a terra (prese, leve articolari e strangolamenti) contro attacchi specifici.

Procedura:

Compiti del partner:

- 2 partner: 1° attaccante (UKE) posto sul lato sinistro di TORI, 2° attaccante sul lato destro di TORI.
- 3 partner: 1° attaccante posto di fronte, 2° attaccante a sinistra e il 3° attaccante a destra.

TORI parte dalla sua posizione avvicinandosi al 1° aggressore per creare una distanza favorevole che lo induca ad attaccare; TORI esegue una tecnica appropriata, quindi si sposta sul 2° aggressore avvicinandosi a lui per inserirlo nuovamente nella sua distanza (MA). Dopo il contrattacco gli attaccanti devono sempre ritornare nella loro posizione di partenza.

N.B.: Nel caso che il numero di attaccanti non fosse disponibile la Commissione d'Esame può considerare la prova comunque valida. Le modalità di attuazione di tale prova rimangono comunque in vigore come specificato nella suddetta procedura.

1° DAN		2° DAN		3° DAN	
<i>Forme di attacco</i>	<i>N. di attacchi</i>	<i>Forme di attacco</i>	<i>N. di attacchi</i>	<i>Forme di attacco</i>	<i>Numero di attacchi</i>
MUNEOSHI	3	TSUKAMI	3	TSUKAMI	2
MUNEOSHI	3	MAE GERI	3	MAE GERI	2

				KONBO	2
	6 ATTACCHI		6 ATTACCHI		6 ATTACCHI

1° DAN <i>Numero minimo di tecniche da presentare</i>	2° DAN <i>Numero minimo di tecniche da presentare</i>	3° DAN <i>Numero minimo di tecniche da presentare</i>
3 proiezioni 3 tecniche di leva 2 tecniche di presa 1 tecnica di leva di controllo 1 tecnica di strangolamento	4 tecniche di proiezione 4 tecniche di leva 3 tecniche di presa 2 tecniche di leva di controllo 2 tecniche di strangolamento	5 tecniche di proiezione 5 tecniche di leva 4 tecniche di presa 3 tecniche di leva di controllo 3 tecniche di strangolamento

N.B.: I diversi attacchi devono essere eseguiti ambo i lati (sia a destra, che a sinistra).

Criteria per le valutazioni:

- Iniziativa (SEN)
- Preparazione tecnica (TSUKURI)
- Sbilanciamenti equilibrio (KUZUSHI)
- Corretta esecuzione tecnica (KAKE)
- Uso del peso corporeo
- La logica di attuazione
- Precisione tecnica
- Variazione tecnica

Allegato VI - Indicazioni sulle prove tecniche d'esame - JU KUMITE

Il test consiste in due prove:

Combattimento leggero e controllato con i bastoni

Presentazione:

Attacchi controllati con il bastone: TANBO/TANBO - CHOBO/CHOBO – NI TANBO/CHOBO

Durata massima: 45 secondi ciascuno

Attrezzatura:

Bastone (omologato), casco con protezione del viso, guanti, paratibie e parapiedi

Selezione tecnica:

Assieme alle tecniche di bastone e proiezione sono ammesse anche le tecniche di ATEMI.

Combattimento leggero e controllato a mani nude:

Presentazione:

RANDORI: attacco leggero con tecniche di ATEMI. Si deve prediligere la collaborazione reciproca tra i contendenti.

Equipaggiamento: Guanti, paratibie e parapiedi

Selezione tecnica:

Sono ammesse tutte le tecniche di ATEMI, di proiezione e di leve articolari.

A terra sono ammesse tecniche di leva, di bloccaggio, immobilizzazione e controllo dell'avversario.

Dal 2° DAN in poi, il Candidato deve mostrare tecniche combinate e concatenate.

Per il 3° DAN e superiori il Candidato deve mostrare anche tecniche contro un gruppo di avversari.

Criteri per le valutazioni:

- Uso delle distanze (comprensione)
- Tempismo e senso del tempo
- Il movimento del corpo (TAI SABAKI)
- Logica ed efficienza dei movimenti
- Controllo del movimento
- Variazione tecnica

**ALLEGATO VII
AL PROGRAMMA ESAMI DAN (5° DAN in poi)****PRIMA SERIE:****SEIKA TANDEN**

Seika Tanden è il centro/baricentro corporeo. Esso si trova proiettando un punto posto quattro dita sotto l'ombelico verso l'interno e l'Osso Sacro. Il punto si trova lungo questa linea di proiezione a due terzi della sua lunghezza verso l'osso suddetto.

Gli esaminatori devono, secondo la scala dei gradi, controllare:

- che il Candidato abbia una posizione corretta per il corretto posizionamento del Seika Tanden, che si muova in modo che il Seika Tanden sia orientato verso l'avversario, che si muova ed effettui le tecniche partendo da questo punto.

(a questo importante punto sono legati i punti: Centro, Asse, Verticalità/Colonna)

CHUSHIN

Chushin è la linea centrale, sviluppo del punto precedente. Se noi immaginiamo l'asse del corpo, passante per il Seika Tanden, e lo proiettiamo sulla superficie anteriore del corpo nella direzione in cui si trova l'avversario, otterremo la linea centrale o Chushin. Scopo della pratica è proteggere la propria linea centrale (chiudere il centro) ed aprire la guardia dell'avversario (o approfittare di suoi errori) per colpire lo stesso proprio sulla SUA linea centrale.

Gli esaminatori devono, secondo la scala dei gradi, controllare:

- che il Candidato chiuda la sua linea centrale e ne abbia cognizione, che la sua azione di scoperta/attiramento crei le adatte falle e che queste siano corrette e risultino poi adeguatamente coperte quando si evolve l'azione e contemporaneamente controllare che il tempo d'azione del Candidato sia preciso e corrispondente al momento dell'attacco, senza rischi per se (il Chushin dell'avversario). Tali condizioni devono essere presenti ed eseguite molto attentamente nella pratica con le armi.

KEN SEN

Ken Sen è la "linea della Spada". Si tratta di una linea virtuale condotta tra i due punti delle due proiezioni sul suolo dei Seika Tanden dei due combattenti. L'azione di combattimento si svolge su questa linea e il possesso del "centro relativo" garantisce la riuscita dell'azione: Il Ken Sen rappresenta il punto baricentrico tra i due contendenti (TORI e UKE), dipende anche dalle proporzioni fisiche e dalla lunghezza rispettiva delle armi utilizzate.

Gli esaminatori devono, secondo la scala dei gradi, controllare:

SEME

Seme è la minaccia implicita, la potenzialità di azione letale con cui ogni combattente limita e controlla l'avversario. E' legato alla posizione di guardia (Kamae), alla Linea della Spada (Ken Sen), al

Centro e al suo controllo (Chushin).

Gli esaminatori devono, secondo la scala dei gradi, controllare:

ZANSHIN

Zanshin è la vigilanza (concentrazione). Vuol dire che il Candidato mantiene la posizione centrata in se e nell'ambiente, tiene il controllo sensoriale ed energetico, mantiene la presenza e la coscienza di se, supera eventuali errori senza perdere l'assetto mentale e fisico. Ogni "caduta" di questo stato rappresenta una "immaturità" del Candidato e va per questo valutata.

Gli esaminatori devono, secondo la scala dei gradi, controllare:

METSUKI

Metsuki è lo "sguardo". Lo sguardo deve esprimere energia ed intenzione, collocarsi al punto giusto in caso di più avversari, guardare tutto senza "fissarsi". In una scala di punti che compongono una tecnica, lo "sguardo" è il primo punto, prima di "Tsukuri" e "Tai Sabaki".

Gli esaminatori devono, secondo la scala dei gradi, controllare:

- KOKYO (respirazione)
- YOSHI (momento esatto)
- MA AI (distanza di combattimento)
- KAMAE (guardia)
- HAZUSHI (gesto)
- TE NO UCHI (presa salda dell'arma utilizzata)
- KIME (decisione, controllo, giusta ed efficace esecuzione tecnica del colpo sferrato)
- KIAI (energie unificate - forza interiore)
- SHISEI (la posizione)
- RI AI (coerenza, ragione, armonia)

Punti DUE:

GUARDIA TRIANGOLARE

Si tratta di una estensione meccanica del concetto di "Kamae" (vedi sopra). La "Guardia Triangolare" è il corretto rapporto spaziale tra braccia e corpo o tra l'arma e il corpo, sia in vista laterale che frontale.

Gli esaminatori devono, secondo la scala dei gradi, controllare:

CANCELLI

I "Cancelli" sono un'estensione dei concetti di "Chushin" e "Ken Sen" (vedi sopra). Il cancello più importante è quello centrale e corrisponde al "Centro relativo" (vedi sopra). Il suo possesso dimostra la possibilità di attaccare e la sua perdita l'impossibilità di difendersi. A un livello più evoluto si considera anche un "Cancello alto" (viso) e un "Cancello basso" (altezza ginocchia).

Gli esaminatori devono, secondo la scala dei gradi, controllare:



M.S.P. Italia – Arti Marziali Giapponesi

Scuola Yoseikan Budo



Karate – Aikido – Kenpo – Ken Jutsu - Kobudo – Goshin Jutsu – Iai Do – Bajutsu

Ente nazionale di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. e dal MINISTERO DELL'INTERNO

ALLINEAMENTO COLONNA/ASSE

Come è stato scritto nei punti “Seika Tanden” e “Chushin” (vedi sopra), si immagina che esista un asse baricentrico che attraversa il corpo ed è perpendicolare al terreno con l’individuo in posizione eretta. Le azioni di rotazione e torsione del corpo vanno condotte attorno questo asse. La maggiore “finezza” di quest’asse garantisce movimenti più economici e precisi.

Gli esaminatori devono, secondo la scala dei gradi, controllare:

STRUTTURA/PESANTEZZA /RADICAMENTO

Visti i punti precedenti, il Candidato deve dimostrare di possedere una posizione costantemente equilibrata secondo la situazione, in cui può impiegare al massimo la propria energia nelle tecniche e “metterci il peso”. Inoltre lo sfruttamento dell’equilibrio statico e dinamico gli deve garantire un ottimale sfruttamento della spinta dal terreno e verso il terreno.

Gli esaminatori devono, secondo la scala dei gradi, controllare:

STARE AL CENTRO

Nelle azioni contro più avversari il Candidato deve dimostrare di saper individuare il “centro” collettivo relativo al suo gruppo di attaccanti e sapersene impadronire per gestire la situazione.

Gli esaminatori devono, secondo la scala dei gradi, controllare:

