

PROGRAMMA TECNICO

**Bonafede Aurelio Ha Karate-Do
(Shorin-Ryu)**

Bonafede Aurelio Ha Karate-Do

Shorin-Ryu

PROGRAMMA TECNICO

Nozioni di pronuncia giapponese

CHA, CHI, CHU, CHE, CHO	PRONUNCIA	CIA, CI, CIU, CE, CIO
GI, GE, GYA, GYO, GYU	PRONUNCIA	GHI, GHE, GHIA, GHIO, GHIU
HA, HI, HE, HO	PRONUNCIA	La H è sempre aspirata
KA, KI, KU, KE, KO	PRONUNCIA	CA, CHI, CU, CHE, CO
KYA, KYU, KYO	PRONUNCIA	CHIA, CHIU, CHIO
JA, JU, JI, JO	PRONUNCIA	GIA, GIU, GI, GIO
SHA, SHU, SHI, SHO	PRONUNCIA	SCIA, SCI, SCIU, SCIO
WA, WI, WU, WE, WO	PRONUNCIA	UA, UI, VUU, UE, UO
TSU	PRONUNCIA	ZU

Nel comporre le parole i dittonghi **ha, hi, hu, he, ho, ka, ke**, cambiano sia la loro scrittura che la loro pronuncia, trasformandosi in : **ba, bi, bu, be, bo, ga e ge**, che si pronuncia **ghe**.

*Kata

1) FUKYUGATA	SHODAN	11) ANANKU
2) FUKYUGATA	NIDAN	12) WANKAN
3) PINAN	SHODAN	13) ROHAI
4) PINAN	NIDAN	14) WANSHU
5) PINAN	SANDAN	15) PASSAI
6) PINAN	YONDAN	16) GOJUSHIHO
7) PINAN	GODAN	17) CHINTO
8) NAIHANCI	SHODAN	18) KUSANKU
9) NAIHANCI	NIDAN	
10) NAIHANCI	SANDAN	

*** nota: i kata dovrebbero essere studiati sia nell'Enbusen opposto (Hantai no) che in maniera libera, svicolati dall'Enbusen originale.**

YAKUSOKU KUMITE

N°7 Allenamenti in coppia codificati in **Yakusoku Kumite I, II, III, IV, V, VI, VII**

TECNICHE DI BASE

Le tecniche di base e i movimenti che ne scaturiscono si dividono in cinque categorie: **KAMAEKATA** (posizioni iniziali, di attesa), **TACHIKATA** (posizionamento dei piedi), **SEMEKATA** (tecniche di attacco), **UKEKATA** (tecniche di blocco o difesa), **KERIKATA** (tecniche di calcio).

KAMAEKATA

SHISENTAI-DACHI (posizioni di postura naturali di attesa)

- 1) **SOTO-HACHIJI** (Pinan I-V, Gojushiho, Rohai, Kusanku)
- 2) **CHOKURITSU-FUDO-DACHI** (Fukyugata I, II, Wankan)
- 3) **HEISOKU-DACHI** (Naihanchi I-III, Passai, Chinto, Ananku, Wanshu)

TACHIKATA (Posture)

- 1) **SHISENTAI-DACHI** : Soto-hachiji, Migi e Hidari-Ashi-Mae
- 2) **JUN SHIZETAI-DACHI**: Chokuritsu-fudo-dachi, Heisoku-dachi, Nekoashi-dachi
- 3) **JIKOTAI-DACHI** o Shiko-dachi
- 4) **NAIHANCHI-DACHI**
- 5) **ZENKUTSU-DACHI**
- 6) **NANAME ZENKUTSU-DACHI**
- 7) **KOKUTSU-DACHI**
- 8) **KOSA-DACHI**
- 9) **IPPON-ASHI-DACHI**
- 10) **IAIGOSHI-DACHI**

SEMEKATA (Tecniche d'attacco)

SEIKEN WAZA (Tecniche di pugno)

- 1) **JODAN-ZUKI** (Pugno alto), Fukyugata I, II, Pinan
- 2) **CHUDAN-ZUKI** (Pugno medio) Fukyugata I e molti altri
- 3) **GEDAN-ZUKI** (Pugno basso) Rohai, Wanshu, Passai, Cinto
- 4) **KAKU-ZUKI** (Pugno quadrato) Naihanchi I-III , Pinan V
- 5) **TOMOE-ZUKI** (Pugno circolare e parata) Fukyugata II, Rohai, Passai
- 6) **SAYU-ZUKI** (Doppio pugno laterale) Wankan, Cinto
- 7) **KAKUSHI-ZUKI** (Pugno nascosto) Wanshu
- 8) **OI-ZUKI** (Pugno improvviso) Pinan III, Passai, Cinto, Gojushiho, Kusanku
- 9) **WARAI-UKE-ZUKI** (Pugno e blocco) Cinto
- 10) **MOROTE-ZUKI** (Pugno supportato) Naihanchi I, Kusanku

YUBI WAZA (Tecniche di percossa con la punta delle dita)

- 1) **NUKITE-ZUKI** (Punta delle dita a mano aperta) Pinan I, III, Gojushiho, Kusanku
- 2) **MOROTE-NUKI-ZUKI** (Nukite con entrambe le mani) Gojushiho
- 3) **SHI-ZUKI** (Dita a becco d'uccello) Gojushiho

UCHI WAZA (Tecniche di percossa)

- 1) **URAKEN-UCHI** (Colpo con il dorso del pugno) Pinan III, IV, Passai, Naihanchi I-III, Gojushiho
- 2) **KENTSUI-UCHI** (Colpo a martello) Pinan II, Naihanchi III
- 3) **KYOBU SHUTO-UCHI** (Colpo laterale di taglio al collo) Fukyugata II
- 4) **KYOBU MOROTE SHUTO-UCHI** (Doppio colpo al torace) Cinto
- 5) **KYOBU-SOETE SHUTO-UCHI** (Colpo di taglio al torace rafforzato) Cinto
- 6) **HAITO-UCHI** (Colpo di taglio girato) Naihanchi I

ATE WAZA (Tecniche di rottura)

HIJI-ATE (Tecnica di gomito):

- 1) **TATE HIJI-ATE** (Tecnica di gomito verso l'alto) Fukyugata II, Gojushiho
- 2) **YOKO HIJI-ATE** (Tecnica di gomito frontale) Pinan IV, V, Naihanchi I, Passai, Kusanku
- 3) **USHIRO HIJI-ATE** (Tecnica di gomito all'indietro) Pinan III
- 4) **SASAE HIJI-ATE** (Tecnica di gomito supportata) Naihanchi II

HIZA-ATE (Tecnica di ginocchio) Pinan IV

SHOTEI –ATE (Tecniche con il palmo della mano):

- 1) **JODAN SHOTEI-ATE** (Tecnica di palmo verso l'alto) Passai
- 2) **CHUDAN SHOTEI-ATE** (Tecnica di palmo in posizione media) Wanshu
- 3) **GEDAN SHOTEI-ATE** (Tecnica di palmo verso il basso) Rohai, Wanshu
- 4) **TOMOE SHOTEI-ATE** (Tecnica di palmo circolare) Kusanku

UKEKATA (Tecniche di blocco)

SEIKEN-UDE-UKE (Tecnica di blocco con l'avambraccio):

- 1) **JODAN UKE** (Tecnica di blocco verso l'alto) Fukyugata I, II, Pinan I, II
- 2) **CHUDAN SOTO-UKE** (Tecnica di blocco media all'esterno) Fukyugata II e altri Kata
- 3) **CHUDAN YOKO-UKE** (Tecnica di blocco media laterale) Naihanchi II, III, Wanshu
- 4) **CHUDAN UCHI-UKE** (Tecnica di blocco media verso l'interno) Naihanchi I, II, Cinto, Kusanku
- 5) **GEDAN UKE** (Tecnica di blocco verso il basso) Fukyugata I, II
- 6) **GEDAN YOKO-BARAI-UKE** (Tecnica di blocco verso il basso laterale) Fukyugata II, Naihanchi I, Kusanku
- 7) **SASAE-UKE** (Tecnica di blocco supportata) Naihanchi II, Passai
- 8) **SAYU-BARAI-UKE** (Tecnica di blocco doppia verso il basso) Wanshu, Ananku
- 9) **JODAN WARAI-UKE** (Tecnica di blocco doppia verso l'alto) Passai, Cinto, Gojushiho
- 10) **CHUDAN WARAI-UKE** (Tecnica di blocco doppia media) Pinan V, Ananku, Cinto
- 11) **JODAN KOSA-UKE** (Tecnica di blocco doppia incrociata verso l'alto)
- 12) **GEDAN KOSA-UKE** (Tecnica di blocco incrociata verso il basso) Pinan IV, V, Cinto
- 13) **MOROTE SOE-UKE** (Tecnica di blocco media con supporto) Pinan I, IV, V
- 14) **CHUDAN SOTO-MAWASHI-UKE** (Tecnica di blocco laterale) Naihanchi I, II

- 15) **MOROTE –BARAI-UKE** (Tecnica di blocco bassa con aiuto verso l'alto) Pinan II, Naihanchi I, II, III, Passai
- 16) **HAZUSHI-UKE** (Tecnica di liberazione da bloccaggio) Naihanchi II, Gojushiho
- 17) **OTOSHI-UKE** (Tecnica di parata verso il basso e blocco) Pinan V, Passai

SHUTO E HAITO-UKE (Tecniche di blocco con la mano aperta e rovescia):

- 1) **CHUDAN SOTO-SHUTO-UKE** (Blocco medio con mano aperta) Pinan I, IV, Kusanku
- 2) **JODAN UCHI-SHUTO-UKE** (Blocco verso l'alto con mano aperta) Pinan IV, Passai, Kusanku
- 3) **CHUDAN YOKO-SHUTO-UKE** (Blocco medio con mano aperta laterale) Naihanchi I, III
- 4) **GEDAN SHUTO-UKE** (Blocco verso il basso a mano aperta) Pinan II
- 5) **GEDAN SHUTO YOKO-BARAI-UKE** (Blocco verso il basso lateralmente) Rohai
- 6) **CHUDAN HASAMI-UKE** (Blocco medio con le mani incrociate) Pinan V, Ananku, Cinto
- 7) **MAKITE-UKE** (Blocco con movimento a spirale a mano aperta) Rohai, Wanshu, Wankan, Passai
- 8) **MAGETORI-BARAI-UKE** (Blocco verso l'alto con entrambe le mani) Cinto, Wanshu, kusanku
- 9) **TORITE-UKE** (Blocco con aggancio) Rohai, Wanshu, Gojushiho, Cinto
- 10) **SAGURITE-UKE** (Blocco con una delle mani che sonda) Passai
- 11) **GEDAN HAITO-YOKO-UKE** (Blocco in basso con mano rovesciata) Gojushiho

SHOTEI-UKE (Blocchi con il palmo della mano):

- 1) **CHUDAN SHOTEI-UKE** (Blocco in posizione media con il palmo) Kusanku
- 2) **GEDAN SHOTEI-UKE** (Blocco verso il basso con il palmo) Rohai, Wanshu, Kusanku

HIJII-UKE (Blocco con il gomito) Pinan III, Cinto

HANGETSU-BARAI-UKE (Blocco con movimento circolare con il piede) Rohai, Passai, Kusanku

KERIKATA (Tecniche di calcio)

- 1) **KYOBU-GERI** (Tecnica di calcio al torace) Pinan IV, Kusanku
- 2) **FUKUBU-GERI** (Tecnica di calcio all'addome) Pinan I, IV, Ananku, Gojushiho, Cinto
- 3) **KINTEKI-GERI** (Tecnica di calcio ai testicoli) Cinto
- 4) **SOKUTO-GERI** (Tecnica di calcio con l'esterno del piede) Passai
- 5) **NIDAN-GERI** (Tecnica di calcio doppio saltato) Cinto, Kusanku

POSIZIONI DI GUARDIA INTERMEDIE

- 1) **SURIKAN NO KAMAE** (Posizione di guardia detta dell'ubriaco) Passai, Gojushiho
- 2) **RYU-NOSHIT NO KAMAE** (Posizione di guardia del drago) Kusanku
- 3) **SAGURITE NO KAMAE** (Posizione di guardia con la mano anter. che sonda) Passai
- 4) **HOTOKE-GAMAE** (Posizione di guardia mano del Buddha) Pinan V, Passai
- 5) **TESHIN NO KAMAE** (Posizione di guardia con cambio di direzione) Pinan V
- 6) **URA-GAMAE** (Posizione di guardia che inganna l'attaccante) Kusanku

KOBUJUTSU

BO-JUTSU
NUNCHAKU
TUIFA
SAI-JUTSU

#####

PROGRAMMA DI ESAMI PER PASSAGGIO DI KYU

VI KYU

CINTURA BIANCA

Tempo minimo di permanenza 3 mesi

#####

V KYU

CINTURA GIALLA

*KATA: Fukyugata Shodan

Tecniche e
Combinazioni : Bunkai di tutte le tecniche incluse nei kata richiesti

Storia : Breve ricerca storica
Tempo minimo di permanenza nel VI 6 mesi

#####

IV KYU

CINTURA ARANCIO

*KATA : Fukyugata Nidan, Pinan Shodan, Naihanchi Shodan

Tecniche e
Combinazioni : Bunkai di tutte le tecniche incluse nei kata richiesti

Storia : Breve ricerca su una tecnica preferita
Tempo minimo di permanenza nel V 6 mesi

#####

III KYU
CINTURA VERDE

***KATA :** Pinan Nidan, Sandan, Naihanchi Shodan

**Tecniche e
Combinazioni :** Bunkai di tutte le tecniche incluse nei kata richiesti

Storia : Breve ricerca su una tecnica preferita
Tempo minimo di permanenza nel IV 9 mesi

#####

II KYU
CINTURA BLU

***KATA :** Pinan Sandan, Yondan, Naihanchi Shodan

**Tecniche e
Combinazioni :** Bunkai di tutte le tecniche incluse nei kata richiesti

Storia : Breve ricerca su una tecnica preferita
Tempo minimo di permanenza nel III 9 mesi

#####

I KYU
CINTURA MARRONE

***KATA :** Pinan Yondan, Godan, Naihanchi Shodan, Nidan

**Tecniche e
Combinazioni :** Bunkai di tutte le tecniche incluse nei kata richiesti,
Yakusoku kumite I - VII tecniche base del **Bo** (FACOLTATIVO)

Storia : Breve ricerca su una tecnica preferita
Tempo minimo di permanenza nel II 12 mesi

#####

PROGRAMMA D'ESAME DI GRADUAZIONE

CINTURE NERE SHORIN-RYU

I DAN

Tempo di permanenza richiesto nel I kyu	Tempo minimo nel I kyu due anni <u>Età minima 18 anni</u>
*Kata	Fukyugata I, II , Pinan : Sho-Ni-San-Yon-Godan Naihanchi Shodan, Nidan, Sandan
Tecniche (Waza)	Tutte le tecniche inserite nei kata richiesti
Combinazioni (Renraku waza)	Tutte le combinazioni tecniche inserite nei kata richiesti, il loro Bunkai e la pratica del kumite libero
Yakusoku kumite	Dal I al VII
Kobudo (FACOLTATIVO)	Tecniche propedeutiche BO
Storia	Ricerca storica scritta sul karate di Okinawa

II DAN

Tempo di permanenza richiesto nel I DAN	Tempo minimo nel I dan tre anni
*Kata	I kata della graduazione precedente Naihanchi sandan, Ananku, Wankan.
Tecniche (Waza)	Tutte le tecniche inserite nei kata richiesti
Combinazioni (Renraku waza)	Tutte le combinazioni tecniche inserite nei kata richiesti, il loro Bunkai e la pratica del Kumite libero
Yakusoku kumite	Dal I al VII
Kobudo (FACOLTATIVO)	Tecnica propedeutica del Bo e del Nunchaku
Studio di una tecnica	Ricerca scritta di una tecnica a piacere

III DAN

Tempo di permanenza richiesto nel II DAN	Tempo minimo nel II dan tre anni
*Kata	I kata della graduazione precedente Naihanchi Sandan, Rohai, Wanshu.
Tecniche (Waza)	Tutte le tecniche inserite nei kata richiesti
Combinazioni (Renraku waza)	Tutte le combinazioni tecniche inserite nei kata richiesti, il loro Bunkai e la pratica del Kumite libero
Yakusoku kumite	Dal I al VII
Kobudo (FACOLTATIVO)	Tecnica avanzata del Hanbo, Nunchaku e propedeutico dei Sai
Studio di una tecnica	Ricerca scritta di una tecnica a piacere

IV DAN

Tempo di permanenza richiesto nel III DAN	Tempo minimo III dan tre anni
*Kata	I kata della graduazione precedente Wanshu, Passai, Gojushiho
Tecniche (Waza)	Tutte le tecniche inserite nei kata richiesti
Combinazioni (Renraku waza)	Tutte le combinazioni tecniche inserite nei kata richiesti, il loro Bunkai e la pratica del Kumite libero
Yakusoku kumite	Dal I al VII
Kobudo (FACOLTATIVO)	Tecnica avanzata del Bo, Hanbo, Nunchaku e Tuifa (Tonfa)
Studio di una tecnica	Ricerca scritta di una tecnica a piacere

V DAN

Tempo di permanenza richiesto nel IV DAN	Tempo minimo nel IV dan quattro anni
*Kata	I kata della graduazione precedente Gojushiho, Cinto, Kusanku
Tecniche (Waza)	Tutte le tecniche inserite nei kata richiesti
Combinazioni (Renraku waza)	Tutte le combinazioni tecniche inserite nei kata richiesti, il loro Bunkai e la pratica del Kumite libero
Yakusoku kumite	Dal I al VII
Kobudo (FACOLTATIVO)	Tecnica avanzata del Bo, Hanbo, Nunchaku, Tuifa (Tonfa), Sai
Studio di una tecnica	Ricerca scritta di una tecnica a piacere

VI, VII, VIII, IX, X DAN

I passaggi alle graduazioni superiori al V DAN saranno decisi da una commissione tecnica preposta basandosi sui seguenti parametri:

anzianità, esperienze acquisite, studi e o pubblicazioni specifiche sulle arti marziali