

# **PROGRAMMA TECNICO**

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

# Bonafede Aurelio Ha Karate-Do

## Shorin-Ryu

### PROGRAMMA TECNICO

#### Nozioni di pronuncia giapponese

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

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

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

**\* 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<br><b><u>Età minima 18 anni</u></b>                                       |
|---|---|
| *Kata                                   | Fukyugata I, II , Pinan : Sho-Ni-San-Yon-Godan<br>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<br>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<br>Naihanchi Sandan, Rohai, Wanshu.                                      |
| Tecniche<br>( Waza )                     | Tutte le tecniche inserite nei kata richiesti  |
| Combinazioni<br>( Renraku waza )         | Tutte le combinazioni tecniche inserite nei kata richiesti,<br>il loro Bunkai e la pratica del Kumite libero |
| Yakusoku kumite                          | Dal I al VII   |
| Kobudo<br>(FACOLTATIVO)                  | Tecnica avanzata del Hanbo, Nunchaku e propedeutico<br>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<br>Wanshu, Passai, Gojushiho   |
| Tecniche<br>( Waza )                      | Tutte le tecniche inserite nei kata richiesti  |
| Combinazioni<br>( Renraku waza )          | Tutte le combinazioni tecniche inserite nei kata richiesti,<br>il loro Bunkai e la pratica del Kumite libero |
| Yakusoku kumite                           | Dal I al VII   |
| Kobudo<br>(FACOLTATIVO)                   | Tecnica avanzata del Bo, Hanbo, Nunchaku e<br>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<br>Gojushiho, Cinto, Kusanku   |
| Tecniche<br>( Waza )                     | Tutte le tecniche inserite nei kata richiesti  |
| Combinazioni<br>( Renraku waza )         | Tutte le combinazioni tecniche inserite nei kata richiesti,<br>il loro Bunkai e la pratica del Kumite libero |
| Yakusoku kumite                          | Dal I al VII   |
| Kobudo<br>(FACOLTATIVO)                  | Tecnica avanzata del Bo, Hanbo, Nunchaku, Tuifa<br>( 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**