

PROGRAMMA
DI
ESAME

I° - II° - III° - IV° - V° DAN

GOJU RYU KARATE-DO

FESIK

8° Dan

Shihan

Nomachi Tadao

能町忠雄

GOJU – RYU

PROGRAMMA ESAME PER PASSAGGIO A 1° DAN (Tempo di permanenza minimo 1 Anno)

- I. Kihon : Fondamentali (Tradizionali)
 - Esercizi (Blocchi) base, pugni e calci in accordo alla richiesta dell'esaminatore.

- II. Kihon ohyo ido II
 - Da hidari nekoashi dachi kumite gamae
 - 1. Sanchindachi , jodan uke, chudan zuki
 - 2. Zenkutsu dachi, chudan uke, jodan zuki
 - 3. Shikodachi , shakaku (45°) gedan barai, chudan zuki
 - 4. Sanchin dachi, yoko uke, shitabarai, morote zuki
 - 5. Sanchindachi, chudan gyakuzuki, maegeri
 - 6. Zenkutsudachi, maegeri, seiken zuki
 - 7. Shikodachi, shakaku (45°) hiji ate, yonhon dosa
 - 8. Zenkutsudachi, hiji ate, seiken zuki
 - 9. Shikodachi, chokkaku, tettsui gedan, tate urauchi
 - Cambio posizione a Sanchindachi kumite gamae
 - 10. Sanchindachi, maegeri, mawashi geri
 - 11. Zenkutsudachi, maegeri, hiji ate yonhon dosa
 - 12. Hanzenkutsu dachi, sokuto yoko geri, chudan gyakuzuki
 - 13. Shikodachi, shakaku, gedan kansetsu geri, age zuki, yonhon dosa

GOJU – RYU
1° DAN

III. Kata

1. Seinchin
2. Sanseiru
3. Sanchin
4. Tensho

IV. Bunkai (Kata Kumite)

1. **Gekisai.dai.ni**
2. Saifa

V. Kumite

1. Nanahon kumite (yakusoku kumite)
2. Jiyu kumite (4 – 5 incontri)

NOTE

- I requisiti standard per i gradi kyu possono **essere** mostrati in qualsiasi momento .

GOJU – RYU

PROGRAMMA ESAME PER PASSAGGIO A 2° DAN

(Tempo di permanenza minimo 2 anni)

- I.** Kihon : Fondamentali (Tradizionale)
 - Esercizi (blocchi) base, pugni e calci in accordo alla richiesta dell'esaminatore

- II** Kihon ohyo ido III
 - Hidari sanchidachi kumite gamae

 - 1. Sanchindachi, sanbon zuki
 - 2. Sanchindachi, jodan uke, chudan gyaku zuki
maegeri (ushiro ashi)
 - 3. Suri ashi dachi, uchi uke, jodan zuki
 - 4. Suri ashi dachi, ura uchi, gyaku zuki
 - 5. Suri ashi dachi, maegeri, renzuki
 - moto dachi kumite gamae
 - 6. Moto dachi, tsugiashi renzuki
 - 7. Moto dachi, hiki ayumiashi renzuki
 - 8. Moto dachi, tsugiashi maegeri renzuki
 - 9. Moto dachi, hiki ayumiashi, chokkaku seiken zuki,
Sokuto yoko geri
 - 10. Moto dachi, yoriashi urauchi, seiken zuki, maegeri
 - 11. Moto dachi, mawashigeri, maegeri, oiashi renzuki

GOJU – RYU
2° DAN

III. Kata

1. Seipai
2. Shisochin
3. Sanchin
4. Tensho

IV. Bunkai (Kata Kumite)

1. Saifa
2. Seinchin

V. Kumite

1. Gohon kumite
2. Jiyu kumite (4 – 5 incontri)

NOTE

- I requisiti standard per i gradi kyu possono essere mostrati in qualsiasi momento •

GOJU – RYU

PROGRAMMA ESAME PER PASSAGGIO A 3° DAN (Tempo di permanenza minimo 3 anni)

- I. Kihon : Fondamentali (Tradizionale)**
- Esercizi (blocchi) base, pugni e calci in accordo alla richiesta dell'esaminatore, i nomi delle tecniche devono essere conosciuti.
- II. Kihon ohyo ido III**
- Hidari sanchindachi kumite gamae
 1. Sanchin dachi, sanbon renzoku zuki
 2. Sanchin dachi, jodan uke, chudan zuki, maegeri
 3. Suriashi dachi, **uchi uke, jodan** hiki zuki
 4. Suriashi dachi, urauchi, chudan hiki zuki
 5. Suriashi dachi, maegeri, renzuki
 - moto dachi kumite gamae
 6. Moto dachi, tsugiashi renzuki
 7. Moto dachi, hiki ayumiashi renzuki
 8. Moto dachi, tsugiashi maegeri renzuki
 9. Moto dachi, hiki ayumiashi, chokkaku seiken zuki, Sokuto geri
 10. Moto dachi, yoriashi urauchi, seiken zuki, maegeri
 11. Moto dachi, mawashigeri, maegeri, oiashi renzuki

GOJU – RYU
3° DAN

III. Kata

1. Seisan
2. Shisochin
3. Sanchin
4. Tensho

IV. Bunkai (Kata Kumite)

1. SEINCHIN
2. Sanseiru

V. Kumite

1. Roppon kumite
2. Jiyu kumite (5 – 6 incontri)

NOTE

- Una persona di terzo livello deve essere capace di parlare di tutti gli argomenti base del karate Goju Ryu, egli deve conoscere tutti i nomi delle **tecniche di base**.

GOJU – RYU

PROGRAMMA ESAME PER PASSAGGIO A 4° DAN (Tempo di permanenza minimo 4 anni)

- I. Kihon : Fondamentali (Tradizionale)
 - Esercizi (blocchi) base, pugni e calci in accordo alla richiesta dell'esaminatore, i nomi delle tecniche devono essere conosciuti.

- II. Kihon ido
 - Si può richiedere di mostrare qualsiasi tipo di kihon ido II e III

- III. Yakusoku kumite
 1. Gohon kumite
 2. Roppon kumite

- IV. Kata
 1. Kururunfa
 2. Un kata a scelta della commissione esaminatrice
Tra quelli previsti per il 2° e 3° dan .
 3. Sanchin
 4. Tensho

V. Bunkai (Kata Kumite)

1. SANSEIRU
2. Seipai

VI. Jiyu Kumite (5 – 6 incontri)

NOTE

- Una persona di quarto livello deve essere capace di tutti gli argomenti base del karate Goju Ryu, egli deve conoscere tutti i nomi delle **tecniche di base**.

GOJU – RYU

PROGRAMMA ESAME PER PASSAGGIO A 5° DAN (Tempo di permanenza minimo 5 anni)

I. Kihon : Fondamentali (Tradizionale)

- Esercizi (blocchi) base, pugni e calci in accordo alla richiesta dell'esaminatore, i nomi delle tecniche devono essere conosciuti.

II. Kihon ido

- Si può richiedere di mostrare qualsiasi tipo di kihon ido Ohyo ido II e III .

III. Yakusoku kumite

1. Gohon kumite
2. Roppon kumite

IV. Kata

1. Kururunfa
2. Suparinpei
3. Sanchin
4. Tensho

V. Bunkai

1. **Shisochin**
2. Seisan

VI. Jiyu kumite

NOTE

- Il candidato per il grado di Godan deve mostrare alcune varianti delle tecniche Goju Ryu nell'applicazione secondo la sua conoscenza. Scegliere qualsiasi tecnica di Goju Ryu, egli deve mostrare la sua comprensione dell'essenza del Goju Ryu.