



CSEN
KARATE
SETTORE NAZIONALE

30/06/2024

PROPEDEUTICI
ED
ESAMI NAZIONALI
DI GRADUAZIONE
PASSAGGI DI DAN

PROPEDEUTICI

9.30 - 12.30

ESAMI

14.00 - 17.00

LOCATION:

CENTRO SPORTIVO SEVEN INFINITY
VIA TOSCANA 7 20064 GORGONZOLA MI

www.csenmonza-brianza.it/esamekarate2024
MASSIMILIANO RONCATO CELL 3406013817



CSEN

KARATE

SETTORE NAZIONALE



PROGRAMMA GIORNATA:

ORE 9.00

ACCREDITO

ORE 9:30 - 12:30

KIHON/KATA/KUMITE

ORE 14:00 - 17:00

ESAMI

PAGAMENTO DELLA QUOTA di ISCRIZIONE

Il pagamento dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario, specificando

DENOMINAZIONE Società Sportiva e nominativi degli Atleti iscritti e grado richiesto:

COMITATO PROVINCIALE CSEN MONZA BRIANZA IBAN:

IT 41S 02008 01652 000101404767

Copia della contabile di bonifico dovrà essere inviata a

info@formazione.csenmonza-brianza.it

DATA SCADENZA ISCRIZIONI 26 GIUGNO 2024

QUOTE ESAMI:

I,II DAN : 100 EURO

III,IV DAN 150 EURO

V DAN 200 EURO



CSEN

KARATE

SETTORE NAZIONALE



PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

N.B.

**In alternativa si possono presentare anche i kihon propedeutici
FIJKAM**

KIHON

Il candidato dovrà eseguire le combinazioni relative al proprio Dan per 2 volte sx\dx.

1° DAN:

Partendo da Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi:

1. Trasformare, sul posto, in Kokutsu-dachi effettuando Shuto-uke sx, Mae-geri sx, Gyaku-zuki dx, avanzare in Kokutsu-dachi effettuando Shuto-uke dx, Gyaku-zuki sx, arretrando la gamba dx, effettuare un salto-giro di 360° (senso antiorario), atterrare in Kokutsu-dachi effettuando Shuto-uke dx, trasformare in Zenkutsu-dachi, Gyaku-zuki sx;
2. Mae-geri dx, Yoko-geri dx a 180°(direzione opposta) atterrare in Neko-ashi-dachi effettuando Age-uke dx, Gyaku-zuki sx, Yoko-geri-uraken dx a 180°(direzione opposta), atterrare in Kosa-dachi effettuando Gyaku-zuki sx, arretrare con la gamba sx in Zenkutsu-dachi effettuando Uchi-uke dx, Gyaku-zuki sx.

2° DAN:

Partendo da Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi:

1. Gedan-barai sx in Fudo-dachi, Kagi-zuki dx in Kiba-dachi, richiamare il piede sx unendo i piedi ed effettuare Shuto-uke dx in Kokutsu-dachi, Mae-geri dx e atterrare in Zenkutsu-dachi, Tate-shuto dx Gyaku-zuki sx;
2. Avanzando, Yoko-geri-uraken dx, atterrare in Neko-ashi-dachi, Shuto-uke chudan dx, Gyaku-zuki sx, Yoko-geri sx a 180° (direzione opposta), atterrare in Zenkutsu-dachi dx a 180° (direzione opposta), Tate-shuto o Kake-uke dx, Gyaku-zuki sx.



CSEN

KARATE

SETTORE NAZIONALE



PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

N.B.

In alternativa si possono presentare anche i kihon propedeutici FIJLKAM

KIHON

Il candidato dovrà eseguire le combinazioni relative al proprio Dan per 2 volte sx\dx.

3° DAN:

Partendo da Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi:

1. Trasformare in Kokutsu-dachi effettuando Shuto-uke sx, accorciare la posizione spostando il piede dx in avanti, effettuare Gyaku-zuki dx in Neko-ashi-dachi, Mae-geri sx (gamba avanzata), avanzando, Mae-geri dx, atterrare in Kosa-dachi effettuando Uchi-uke dx, arretrare in Zenkutsu-dachi Uchi-uke dx Gyaku-zuki sx, Oi-zuki dx, Hai-shu uke sx a 180° (direzione opposta), effettuare un salto-giro di 360° (senso antiorario), atterrare in Kokutsu-dachi effettuando Shuto-uke dx, trasformare in Zenkutsu-dachi, Gyaku-zuki sx;
2. Avanzare in Zenkutsu-dachi effettuando Gyaku-zuki sx Oi-zuki dx, arretrare in Kiba-dachi effettuando Gedan barai sx, Hai-shu uke dx, Kagi-zuki sx Tate-shuto o Kake-uke sx, in Zenkutsu-dachi sx a 180° (direzione opposta) accorciare la posizione (avvicinando il piede dx) in Sanchin-dachi, Mawashi-uke sx, allungare in Zenkutsu-dachi dx, Ageuke dx Gyaku-zuki sx.



CSEN KARATE SETTORE NAZIONALE



PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

N.B.

In alternativa si possono presentare anche i kihon propedeutici [FIJLKAM](#)

KIHON

Il candidato dovrà eseguire le combinazioni relative al proprio Dan per 2 volte sx\dx.

4° DAN:

Partendo da Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi:

1. Gedan-barai sx in Kokutsu-dachi di Okinawa, arretrare con il piede sx in Saghi-ashi-dachi (posizione della gru come Gangaku) caricando le mani sul fianco dx, Yoko-geri-uraken sx, riunire il piede sx al dx, effettuare, arretrando, Tate-shuto sx in Fudo-dachi, Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi, accorciare la posizione (avvicinando il piede dx) in Sanchin-dachi, Mawashi-uke sx, allungare in Zenkutsu-dachi dx, Ageuke dx Gyaku-zuki sx;

2. Rotazione 180° Age-uke dx, Gyaku-zuki sx in Neko-ashi-dachi, Yoko-geri-uraken dx a 180° (direzione opposta), atterrare in Fudo-dachi effettuando Tate-shuto dx, Gyaku-zuki sx in Zenkutsu-dachi, Mawatte effettuando Shuto-barai sx e Gyaku-haito dx in Zenkutsu-dachi, Mae-geri dx (rotazione 180°), Uchiuke sx, Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi, rotazione 180° Age-uke dx, Gyaku-zuki sx in Neko-ashi-dachi dx, avanzare in Zenkutsu-dachi dx, Tate-shuto o Kake-uke dx, Gyaku-zuki sx.

5° DAN:

Sviluppare due sequenze tecniche di libera composizione.



CSEN KARATE

SETTORE NAZIONALE



PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

KATA

Goju Ryu

- 1° DAN: Saifao Seienchin.
- 2° DAN: Seipai o Sanseru.
- 3° DAN: Shisochin o Seisan.
- 4° DAN: Kururunfa o Suparimpei.
- 5° DAN: **Tokui Kata.**

Wado Ryu

- 1° DAN: Bassai o Jion.
- 2° DAN: Naianchi o Chinto.
- 3° DAN: Wanshu o Seishan.
- 4° DAN: Niseishi o Kushanku.
- 5° DAN: **Tokui Kata.**

Shito Ryu

- 1° DAN: Bassai dai o Nipaipo.
- 2° DAN: Unshu o Paiku.
- 3° DAN: Papuren o Anan.
- 4° DAN: Chatanyara Kusanku o Suparimpei.
- 5° DAN: **Tokui Kata.**

Sankukai

- 1° DAN: Annanko o Bassai Dai
- 2° DAN: Kosukundai o Tajima
- 3° DAN: Tajima o Seipa
- 4° DAN: Kururunfa o Seienchin
- 5° DAN: **Tokui Kata.**

Shotokan Ryu

- 1° DAN: Bassai-dai o Jion.
- 2° DAN: Kanku-dai o Enpi.
- 3° DAN: Kanku-sho o Unsu.
- 4° DAN: Gangaku o Gojushiho-Sho.
- 5° DAN: **Tokui Kata.**



CSEN KARATE SETTORE NAZIONALE



PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

KUMITE

Interazioni Oppositive 1°, 2°, 3°, 4° e 5° Dan.

Di seguito sono riportati alcuni esercizi di combattimento

DA CUI SI POTRA' PRENDERE SPUNTO, durante il minuto di combattimento a sua disposizione per esprimere il proprio bagaglio tecnico.

ESERCIZI PER LE INTERAZIONI OPPOSITIVE

- Attacco di gamba arretrata (esercizio 1)
- Apertura della distanza (esercizio 2)
- Chiusura della distanza (esercizio 3) – richiesta solo la parte attiva

Esercizio 1 descrizione riepilogativa AKA >> Attacco di gamba arretrata a livello alto o medio >> AO risponde con tecnica di gamba a livello alto >> AKA proietta con chiusura a terra di pugno descrizione dettagliata AKA, attacco di gamba arretrata, l'attacco è da prevedersi con l'utilizzo della gamba posteriore e per le sole tecniche di Mawashi geri (Jodan e Chudan) o Ura Mawashi geri o Ushiro Mawashi geri, AO dopo avere parato risponde con una tecnica di gamba arretrata a livello alto (jodan) Mawashi geri o Ura Mawashi geri o Ushiro Mawashi geri (viene ripetuta sempre la stessa), AKA dopo avere parato, proietta e chiude con tecnica di pugno su AO.

Esercizio 2 descrizione riepilogativa AKA >> Apertura della distanza >> AO risponde con tecnica di gamba arretrata >> AKA para e contrattacca di braccia >> AO para o schiva descrizione dettagliata AKA, apre la distanza (mantenendo la posizione di guardia) da AO, AO risponde con una tecnica di gamba arretrata Mawashi geri (Jodan e Chudan) o Ura Mawashi geri o Ushiro Mawashi geri, AKA dopo avere parato, risponde con tecniche di braccia singole (Kizami Jodan, Gyaku jodan) o in combinazione a due tecniche di braccia (esempio Kizami jodan e Gyaku Jodan), AO para o schiva.

Esercizio 3 descrizione riepilogativa AKA >> Chiusura della distanza >> AO lo anticipa con una tecnica libera descrizione dettagliata AKA, Chiusura della distanza, AO ne anticipa l'avanzamento utilizzando una tecnica di pugno (Kizami tsuki, Gyaku tsuki) o una tecnica di gamba avanzata (Mawashi geri, Ura Mawashi geri), AKA non para.



CSEN KARATE SETTORE NAZIONALE



INTERAZIONI OPPOSITIVE

Esercizio/compito 1: Se AKA, attacca di gamba arretrata, l'attacco è da prevedersi con l'utilizzo della gamba posteriore e per le sole tecniche di Mawashi geri (Jodan e Chudan) o Ura Mawashi geri o Ushiro Mawashi geri, AO dopo avere parato, risponde con una tecnica di gamba arretrata Jodan (Mawashi geri o Ura Mawashi geri o Ushiro Mawashi geri), AKA dopo avere parato proietta e chiude con tecnica di pugno su AO.

Esercizio/compito 2: Se AKA, Apre la distanza da AO, AO risponde con una tecnica di gamba arretrata Mawashi geri (Jodan e Chudan) o Ura Mawashi geri o Ushiro Mawashi geri, AKA dopo avere parato, risponde con tecniche di braccia singole o combinate, AO para o schiva.

Esercizi/compito 3: Se AKA, Chiude la distanza (con il proprio corpo), AO ne anticipa l'avanzamento utilizzando una tecnica di pugno o una tecnica di gamba avanzata libera, AKA non effettua parate. Al termine, partirà AO proponendo i compiti ad AKA