

Programma d'Esame M.A.F. per il Karate Contact

(a cura del Gran Maestro Francesco DE MICHELE, cintura nera 10° Dan)
Redatto il 3 febbraio 1980

Requisiti base e consigli utili per finalità Agonistiche, Fisico-Educative, Sportive e Difensive.

Per praticare Contact con Finalità Agonistiche occorre (oltre le buone norme), ESSERE SANI FISICAMENTE: cuore e polmoni sani, possedere una buona circolazione sanguigna, non lamentare capogiri ed emicranie, avere una alimentazione regolare (non molto lontana dalle Tabelle Dietetiche consigliate per gli Atleti in attività), non bere alcolici e non fumare e dormire almeno 8 o 9 ore al giorno.

Per praticare Contact con finalità Fisico-Educative, Sportive e Difensive, occorre: BUONA VOLONTÀ', ESSERE TENACI MORALMENTE, NON SCORAGGIARSI MAI, NON CEDERE, NON SPAZIENTARSI NELL'ALLENAMENTO, ESSERE METODICI NEL TECNICHE ED ESERCIZI, NON AVERE PAURA DEI COLPI, NON SOPRAVALUTARSI NE' SOTTOVALUTARSI, ACQUISTARE DOTI SPECIFICHE CON L'AZIONE DELLA VOLONTÀ' SUL FISICO, ALLENARSI FINO AD ASSIMILARE OGNI MOVIMENTO, IN MODO CHE DIVENGA AUTOMATICO, ISTINTIVO E SPONTANEO.

ADDESTRARSI FINCHE' L'ESPERIENZA NON ABBA INSEGNATO AD INTUIRE I COLPI DI UN AVVERSARIO PRIMA ANCORA CHE LI SCOCCHI, VELOCI COME FRECCIE.

ESERCITARE I MUSCOLI FINO AD AVER STESO, PER COSI' DIRE, UNA FASCIA MUSCOLARE A PROTEZIONE DI TALUNI BERSAGLI DEL CORPO, quali lo stomaco, ecc.

IMPOSTARE LA PROPRIA PREPARAZIONE FISICA SULLA ELASTICITÀ, PRIMA ANCORA CHE, SULLA POTENZA, CON MOVIMENTI, SEMPLICI E PRECISI, DISTACCANDOSI IL PIU' POSSIBILE DALLA MANIERA CLASSICA (Tradizionale) DI ESEGUIRE I COLPI, DI COMPIERE GLI SPOSTAMENTI, ecc.

Qualità personali e vita adeguata, perché il FULL sia solo uno Sport e come tale venga concepito anche da coloro i quali intendano intraprendere la Via Agonistica del FULL CONTACT (Pieno Contatto). Questi ultimi oltre al normale allenamento, avranno l'accortezza di non trascurare le seguenti norme:

FARE ALMENO 3 VOLTE A SETTIMANA UNA SEDUTA DI FOOTING¹. DEDICARE UNA VENTINA DI MINUTI AD ESERCIZI SPECIFICI, quali: SALTARE LA CORDA, EFFETTUARE

¹ Footing. E' la metodologia più salutare e sicuramente maggiormente economica. Non necessita cose particolari né luoghi particolari. A parte giornate proibitive (freddo intenso, pioggia, grandine, neve), si può senza dubbio praticare in qualsiasi periodo dell'anno. Ovviamente alla strada asfaltata (che a lungo andare distrugge le ginocchia) è preferibile un bosco, un parco ovvero la sabbia del mare. Un allenamento medio adatto per tutti è dato da 15-30 minuti per due o tre volte alla settimana per mantenere il fisico nel migliore dei modi. Correre infatti 1 o 2 ore una volta al mese non fa bene, soprattutto se non si fanno altri sport.

LA SCHERMA CON L'OMBRA, EFFETTUARE L'ALLENAMENTO AL SACCO (Pugni e Calci), TIRARE CONTRO UN PUNCHING-BALL (Pallone sospeso fra due tiranti), ALLENARE PUGNI E CALCI alla pallina o al sughero sospeso, GIOCARE CON LA PALLA MEDICA (in coppia), FARE ESERCIZI DI RESPIRAZIONE, ADDESTRARSI A MUOVERSI A PICCOLI PASSI, POTENZIARE LE FASCE MUSCOLARI, seguendo un allenamento specifico con i Pesì.

Infine, al fine di evitare qualsiasi tipologia di fanatismo, ricordarsi sempre di essere sportivi e non gladiatori.

CINTURA GIALLA – PROGRAMMA 7° KYU

Esecuzione da Fermo/In Avanti (frontalmente)

GUARDIA LIBERA

SCHIVATA. Circolare; Laterale; all'Indietro; dall'Alto in Basso.

PARATA A MANO LIBERA (due versioni)

PARATA DEVIANTE (schema UCHI UKE)

PARATA SUKUI UKE (esterna/interna)

DIRETTO

JAB (dan zuki)

GANCIO.

SWINGS.

MONTANTE

HAITO.

MAE GERI.

YOKO GERI KEKOMI.

YOKO GERI KEAGE.

MAWASHI GERI.

MIKAZUKIGERI.

USHIRO GERI.

COMBATTIMENTO.

CINTURA ARANCIONE – PROGRAMMA 6° KYU

Esecuzione Frontale. Schema OKURIASHI.

GUARDIA LIBERA. GUARDIA CHIUSA.

SCHIVATA. Circolare; Laterale; all'Indietro; dall'Alto in Basso.

PARATA A MANO APERTA (due versioni)

PARATA DEVIANTE

PARATA SUKUI UKE (esterna/interna)

DIRETTO SINISTRO alla Testa / DIRETTO DESTRO al Tronco

JAB SINISTRO alla Testa/ DIRETTO DESTRO al Tronco

DIRITTO SINISTRO al Tronco/GANCIO DESTRO alla Testa

DIRITTO SINISTRO al Tronco/SWINGS DESTRO alla Testa

DIRITTO SINISTRO alla Testa/MONTANTE DESTRO al Tronco.

MAE GERI.

YOKO GERI KEKOMI.

YOKO GERI KEAGE.

MAWASHI GERI.

MIKAZUKI GERI.

URA MIKAZUKI GERI.

URA MAWASHI GERI.

USHIRO GERI.

SPAZZATA.

COMBATTIMENTO.

CINTURA VERDE – PROGRAMMA 5° KYU

GUARDIA LIBERA. GUARDIA CHIUSA.

ESECUZIONE FRONTALE. ESECUZIONE LATERALE (Schema OKURIASHI)

TUTTE LE PARATE DEI PROGRAMMI DI 7° E 6° KYU.

SCHIVATA. Circolare, Laterale; all'Indietro; dall'Alto in Basso.

FINTA. Di pugno; di calcio; con il tronco con la testa.

DIRETTO alla testa. GANCIO alla Testa. MONTANTE al Tronco.

FINTA-GANCIO alla Testa / SWINGS alla Testa.

FINTA-HAITO alla Testa / GANCIO al Tronco.

MONTANTE al Tronco – HAITO alla Testa / GANCIO al Tronco.

MONTANTE alla Testa – DIRETTO al Tronco / GANCIO alla Testa.

RIPRESA DI DUE MINUTI CON L'OMBRA

MAE GERI saltato

YOKO GERI KEKOMI saltato

YOKO GERI KEAGE saltato

MAWASHI GERI saltato

USHIRO GERI saltato

URA MAWASHI GERI

MIKAZUKIGERI

SPAZZATA (Interna ed Esterna)

KAKATO GERI

COMBATTIMENTO SEMI CONTACT – FULL CONTACT

CINTURA BLU – PROGRAMMA 4° KYU

GUARDIA LIBERA. GUARDIA CHIUSA.

ESECUZIONE FRONTALE. ESECUZIONE LATERALE (Schema OKURIASHI)

TUTTE LE SCHIVATE TUTTE LE FINTE – TUTTE LE PARATE

JAB – GANCIO alla Testa – MONTANTE al Tronco

JAB –MONTANTE al Tronco – DIRETTO alla Testa.

JAB –MONTANTE al Tronco

JAB – GANCIO al Corpo

JAB - FINTA – DIRETTO alla Testa – SWINGS alla Testa

MAE GERI SINISTRO – DIRETTO SINISTRO – DIRETTO DESTRO

MAWASHI GERI SINISTRO – GANCIO DESTRO

YOKO GERI SINISTRO – GANCIO DESTRO

URA MAWASHI SINISTRO – MONTANTE DESTRO

MAE GERI SINISTRO – URA MAWASHI DESTRO

GANCIO SINISTRO – URA MIKAZUKIGERI DESTRO – YOKO GERI DESTRO

KAKATO GERI

USHIRO MAWASHI

COMBATTIMENTO SEMI CONTACT – FULL CONTACT

CINTURA MARRONE – PROGRAMMA 3° KYU

ESECUZIONE FRONTALE. Avanzando ed indietreggiando (saltellando con mobilità).

GUARDIA LIBERA. GUARDIA CHIUSA.

TUTTE LE SCHIVATE - TUTTE LE FINTE – TUTTE LE PARATE

DIRETTO SINISTRO alla Testa – DIRETTO DESTRO al Tronco – DIRETTO SINISTRO alla Testa.

DIRETTO SINISTRO alla Testa – GANCIO DESTRO al Tronco – SWINGS SINISTRO alla Testa.

GANCIO SINISTRO alla Testa – GANCIO DESTRO al Tronco – MONTANTE SINISTRO

FINTA SINISTRA – GANCIO DESTRO al Tronco – DIRETTO SINISTRO alla Testa – HAITO DESTRO alla Testa

ESECUZIONE FRONTALE E LATERALE (Schema OKURIASHI)

MAE GERI Saltato – DIRETTO – GANCIO – YOKO GERI Saltato

MAWASHI GERI SINISTRO – DIRETTO SINISTRO – GANCIO DESTRO

URA MAWASHI SINISTRO – GANCIO DESTRO – USHIRO GERI DESTRO – GANCIO SINISTRO.

MIKAZUKIGERI – MAWASHI GERI. Stessa gamba URA MIKAZUKIGERI – YOKO GERI KEKOMI stessa gamba.

MAWASHI GERI – URA MAWASHI. Stessa gamba MAEGERI – KAKATOGERI (cambiando gamba)

MAEGERI – USHIRO MAWASHI (cambiando gamba)

RIPRESA DI TRE MINUTI CON L'OMBRA

COMBATTIMENTO SEMI CONTACT – FULL CONTACT

CINTURA MARRONE – PROGRAMMA 2° KYU

ESECUZIONE FRONTALE. Avanzando ed indietreggiando (saltellando con mobilità).

GUARDIA LIBERA. GUARDIA CHIUSA.

SCHIVATA – DIRETTO SINISTRO – DIRETTO DESTRO – GANCIO SINISTRO – SCHIVATA – DIRETTO SINISTRO – GANCIO DESTRO – GANCIO SINISTRO – FINTA – GANCIO SINISTRO – GANCIO DESTRO – GANCIO SINISTRO – FINTA – GANCIO SINISTRO – GANCIO DESTRO – MONTANTE SINISTRO – PARATA – MONTANTE SINISTRO – MONTANTE DESTRO – GANCIO SINISTRO.

GUARDIA CHIUSA – DIRETTO DESTRO – MONTANTE SINISTRO – HAITO DESTRO.

GUARDIA LATERALE – HAITO DESTRO – GANCIO SINISTRO – SWINGS DESTRO.

GUARDIA LATERALE – JAB SINISTRO – GANCIO DESTRO – SWINGS SINISTRO.

Ripresa di 4 Minuti con l’Ombra

ESECUZIONE FRONTALE – ESECUZIONE LATERALE (Schema OKURIASHI)

Nr. 2 MAE GERI. Stessa gamba

Nr. 2 MAE GERI. Stessa gamba (il secondo in Suri-Ashi).

Nr. 2 YOKO GERI KEKOMI. Stessa gamba.

Nr. 2 YOKO GERI KEKOMI. Stessa gamba (il secondo in Suri-Ashi).

Nr. 2 YOKO GERI KEAGE. Stessa gamba.

Nr. 2 MAWASHI GERI. Stessa gamba.

Nr. 2 URA MAWASHI. Stessa gamba.

Nr. 2 USHIRO GERI. Stessa gamba.

MIKAUKI GERI + KAKATO GERI (cambiando gamba).

URA MIKAUKI GERI + ASHI BARAI (cambiando gamba).

MAE GERI + USHIRO MAWASHI (cambiando gamba).

COMBATTIMENTO SEMI CONTACT – FULL CONTACT

CINTURA MARRONE – PROGRAMMA 1° KYU

ESECUZIONE FRONTALE. Avanzando ed indietreggiando (saltellando con mobilità).

TUTTE LE PARATE.

YOKO GERI KEKOMI SINISTRO – DIRETTO SINISTRO – DIRETTO DESTRO.

SCHIVATA. MAE GERI SINISTRO – DIRETTO DESTRO – GANCIO SINISTRO – FINTA DESTRA – DIRETTO SINISTRO – DIRETTO DESTRO – MAWASHI GERI DESTRO – FINTA DESTRA – YOKO GERI SINISTRO – MAE GERI DESTRO – DIRETTO DESTRO.

Nr. 2 Riprese di 3 Minuti con l'ombra, la prima di Braccia, la seconda di Gambe.

ESECUZIONE FRONTALE – ESECUZIONE LATERALE (Schema OKURIASHI)

Nr. 2 MAE GERI. Stessa gamba (poggiare, eseguire 1 MAE GERI saltato).

Nr. 2 YOKO GERI. Stessa gamba (poggiare, eseguire 1 YOKO GERI saltato).

Nr. 2 MAWASHI GERI. Stessa gamba + 1 MAWASHI GERI saltato.

Nr. 2 URA MAWASHI. Stessa gamba + 1 YOKO GERI saltato.

CINTURA NERA – PROGRAMMA 1° DAN

ESECUZIONE FRONTALE (saltellando con molta mobilità – Schema OKURIASHI).

ESECUZIONE LATERALE (Schema OKURIASHI).

DIRETTO SINISTRO – DIRETTO DESTRO – MAE GERI DESTRO – MAE GERI SINISTRO – DIRETTO DESTRO – MAWASHI GERI DESTRO – SPAZZATA DESTRA – URA MAWASHI DESTRO – YOKO GERI.

Due Riprese di 4 Minuti con l'ombra (una di braccia e una di gambe).

ESECUZIONE FRONTALE – ESECUZIONE LATERALE (Schema OKURIASHI).

Nr. 2 MAE GERI. Stessa gamba + 1 MAE GERI saltato.

Nr. 2 YOKO GERI. Stessa gamba + 1 YOKO GERI saltato.

Nr. 2 MAWASHI GERI. Stessa gamba + 1 MAWASHI GERI saltato.

Nr. 2 URA MAWASHI stessa gamba + 1 YOKO GERI saltato.

Nr. 2 USHIRO GERI. Stessa gamba + 1 USHIRO GERI saltato.

Nr. 2 MIKAUKIGERI. Stessa gamba + 1 MAWASHI GERI saltato.

Nr. 2 URA MIKAUKIGERI. Stessa gamba + YOKO GERI saltato.

Nr. 2 KAKATO GERI. Cambiando gamba 1 MAWASHI GERI + USHIRO GERI cambiando gamba.

Nr. 1 MAE GERI + SPAZZATA circolare (abbassandosi) cambiando gamba.

COMBATTIMENTO SEMI CONTACT – FULL CONTACT

Metodologia d'Insegnamento Teorico-Pratica fino al 1° Kyu (a discrezione della Commissione Esaminatrice). Conoscenza dei principali GRUPPI MUSCOLARI. Nozioni di ARBITRAGGIO (Semi Contact). Metodologia Teorico-Pratica di GINNASTICA.



CINTURA NERA – PROGRAMMA 2° DAN

ESECUZIONE FRONTALE (saltellando con molta mobilità – Schema OKURIASHI).

2 riprese di 4 minuti (una di braccia e una di gambe)

Nr. 3 MAE GERI stessa gamba + MIKAZUKIGERI cambiando gamba.

Nr. 3 MAWASHI GERI stessa gamba + USHIRO GERI cambiando gamba.

Nr. 3 MAWASHI GERI stessa gamba + URA MAWASHI cambiando gamba.

Nr. 2 URA MAWASHI stessa gamba + USHIRO GERI cambiando gamba.

Nr. 2 MIKAZUKIGERI stessa gamba + KAKATO GERI cambiando gamba.

Nr. 2 MIKAZUKIGERI stessa gamba + YOKO GERI cambiando gamba (saltato).

Nr. 2 URA MIKAZUKIGERI stessa gamba + MAWASHI GERI cambiando gamba (saltato).

Nr. 1 MAE GERI + USHIRO MAWASHI cambiando gamba.

Nr. 2 MAE GERI + SPAZZATA circolare (abbassandosi) cambiando gamba.

COMBATTIMENTO SEMI CONTACT – FULL CONTACT

Metodologia d’Insegnamento da 7° Kyu a 1° Dan (a discrezione della Commissione Esaminatrice).

Conoscenza dei principali GRUPPI MUSCOLARI. Nozioni di ARBITRAGGIO (Semi e Full Contact). Prime Nozioni di DIETOLOGIA (Alimenti-Calorie). PRONTO SOCCORSO (Primo Soccorso in Traumatologia Sportiva). Prime nozioni di GINNASTICA preventiva e di elasticità articolare.



CINTURA NERA – PROGRAMMA 3° DAN

MAE GERI + KAKATO GERI + MAEGERI KEKOMI saltato stessa gamba.

MAE GERI – YOKO GERI – URA MAWASHI stessa gamba.

MAE GERI – MIKAZUKIGERI – MAWASHI GERI saltato stessa gamba.

YOKO GERI – MAWASHI GERI – YOKO GERI saltato stessa gamba.

MAWASHI GERI – YOKO GERI – USHIRO GERI saltato stessa gamba.

URA MAWASHI – MAWASHI GERI – YOKO GERI saltato stessa gamba.

KAKATO GERI – USHIRO MAWASHI cambiando gamba.

MAWASHI GERI – URA MAWASHI – MAWASHI GERI stessa gamba.

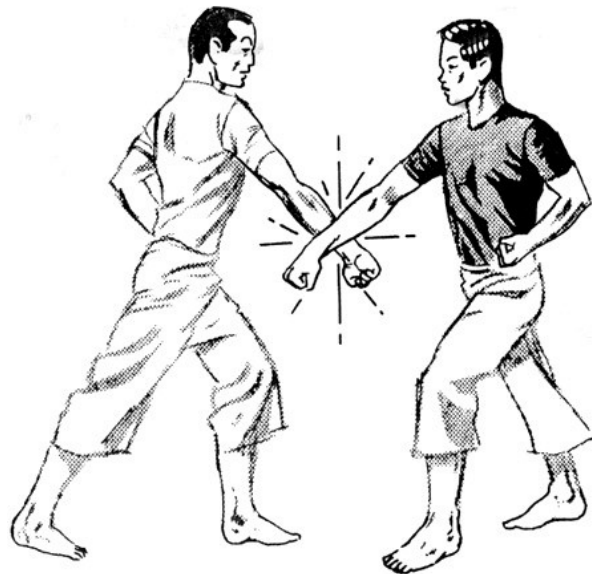
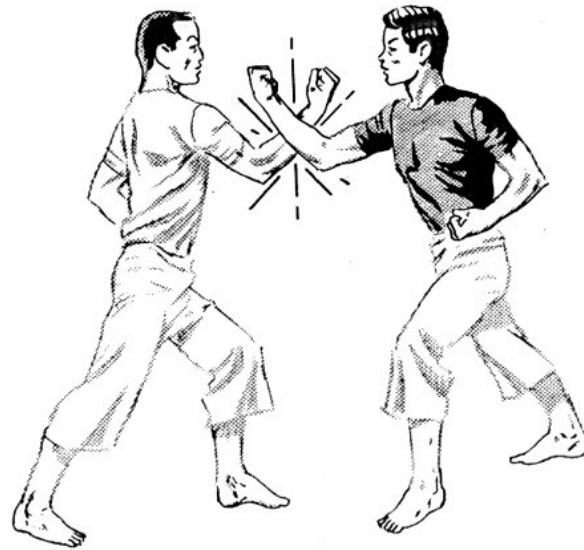
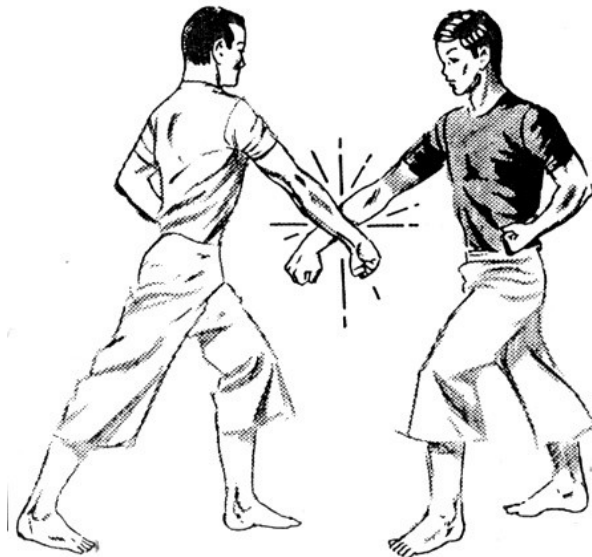
3 Riprese di 3 minuti con l'ombra (pulci e calci)

COMBATTIMENTO SEMI CONTACT – FULL CONTACT con applicazione della tecnica preferita.

Metodologia d'Insegnamento da 7° Kyu a 2° Dan (a discrezione della Commissione Esaminatrice).

Nozioni di ARBITRAGGIO (Semi e Full Contact). DIETOLOGIA (Alimenti-Calorie per Atleti in attività). PRONTO SOCCORSO (Primo Soccorso in Traumatologia Sportiva). Nozioni di GINNASTICA respiratoria, correttiva e di elasticità articolare. Conoscenza dettagliata dei principali GRUPPI MUSCOLARI: allenamenti specifici per la formazione e lo sviluppo di tali gruppi.





L'Esercizio "San Hsing" (Tre Stelle) del Kung Fu Wu Shu Serve sia per irrobustire gli avambracci, per renderli atti a parate dure come nel Karate Shotokan (lo stile di Karate più diffuso al mondo), sia per attacchi.