

5° Dan il: _____ Ore d'allenamento dall'ultimo esame _____ per 6° Dan

La modalità d'esame è a scelta del Candidato.

PRIMA modalità

Una **tesi scritta** * su uno solo fra tutti gli argomenti qui sotto raggruppati nei vari capi (I-V).

SECONDA modalità

Una **tesi scritta** * su uno solo fra tutti gli argomenti qui sotto raggruppati nei vari capi (I-V).

In più 10 minuti di pratica a illustrare la tesi presentata.

NOTA

È fatto comunque obbligo al Candidato d'isciversi al proprio Corso Tecnico, fissando la data d'esame, che avrà carattere di festa, in quanto riconoscimento al Candidato per l'opera svolta in tanti anni di pratica.

I. **Cultura**

1. La storia del Jūdō.
2. La storia del Jūjitsu.
3. La storia dell'Aikidō.
4. La meditazione statica (Za Zen): valenze e praticabilità nell'Arte Marziale.
5. La meditazione dinamica: valenze e praticabilità nell'Arte Marziale.
6. I punti vitali; il Kiai.
7. La storia del Karate mondiale con la storia nazionale.

II. **KIHON**

1. Le differenze fra le varie scuole di Karate presentate nelle 15 tecniche di base per l'esame di 9° Kyū (almeno 4 differenze per tecnica).

III. **KATA**

1. Un Kata codificato studiato (e praticato) nei sette metodi.
Indicare il nome del Kata prescelto: _____.
2. Kata di Libera Composizione, con Enbusen e Bunkai scritti (possibilmente aggiungendo/variando azioni su quello per 5° Dan).
Nome del Kata di Libera Composizione: _____.

IV. **KUMITE**

1. Kata Kumite.
2. Katame no Kata (le 5 immobilizzazioni, le 5 compressioni, le chiavi articolari).
3. Le 12 proiezioni.
4. Nozioni di Aikidō e Jūjitsu (4 tecniche che dimostrino le differenze ... dal Karate).

V. **ARBITRAGGIO**

1. La sua storia dalle origini a oggi.

(*) Massimo 10 pagine (larghezza 18 e altezza 25), battute in carattere Arial (dimensione 11 e interlinea 1,15 righe).