

8° Dan, 7° Dan il: \_\_\_\_\_ Ore totali \_\_\_\_\_ d'allenamento e dall'ultimo esame \_\_\_\_\_

## La modalità d'esame è a scelta del Candidato.

Al momento della consegna del curriculum deve unire questo foglio dove sbarra la scelta

### PRIMA modalità

Curriculum, massimo un foglio A4 come da allegato

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

### SECONDA modalità

Curriculum, massimo un foglio A4 come da allegato

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**, uno di questi 7 punti

Prima e dopo il 1867

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. Il corpo umano, 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 (aggiungendo dieci avversari su quello per 7° Dan, e volendo si può variare o modificare. Comunque 80 avversari in massimo 80 secondi.).

*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**

3. 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).  
Obbligatoria eventuale Bibliografia.