01-09-2013 nuovo tabellone kihon

KIHON 基本

Ki (fondamenta o radici) e Hon (base)

9 8 7 6 5 4 3 2 1

Bambini | Fanciulli | Ragazzi

空手KARATE: Progetto di progressione tecnico didattica dell'Insegnante

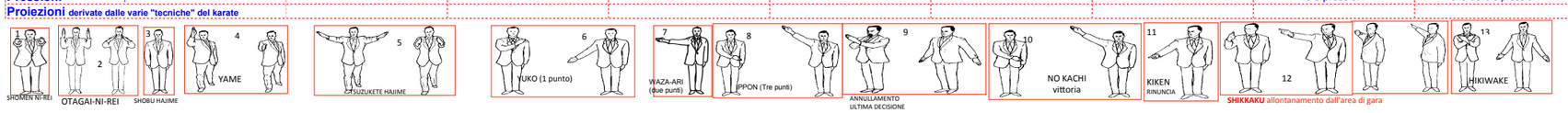
ATTENZIONE; IL PIU' POSSIBILE, AL PROGRAMMA SCOLASTICO "F.i.J.L.K.A.M." IN BASE ALLE ORE A DISPOSIZIONE

FARE

Si RICORDA, da fermi ripassare:
chokozukiseiken, maegeri, gyakuzuki,kizamizuki, uraken, shiho zuki,geri-empi.
Ginocchia

		9° kyu	8°	7°	6°	5°	4°	3°	2°	1°
1^		OI ZUKI 逆突き	GYAKUZUKI 逆突き	GYAKUZUKI 逆突き KIZAMIZUKI 刻み突き	KIZAMIZUKI GYAKUZUKI 刻み突き 逆突き + SCIVOLARE INDIETRO	GYAKUZUKI 逆突き Cambio Gamba(C.G.) GYAKUZUKI 逆突き +SCIV.-IND.	GYAKUZUKI 逆突きC.G. GYAKUZUKI KIZAMIZUKI 逆突き 刻み突き	SPOSTAM. LATERALE GYAKUZUKI 逆突き-C.G. GYAKUZUKI 逆突き	SPOSTAM. LATERALE GYAKUZUKI 逆突き-C.G. URAKEN 裏拳	SPOSTAM. LATERALE GYAKUZUKI URAKEN 逆突き 裏拳
2^		AGEUKE 上げ受け	AGEUKE GYAKUZUKI 上げ受け 逆突き	AGEUKE GYAKU-URAZUKI 上げ受け 逆裏突き	AGEUKE GYAKUTATEZUKI 上げ受け 逆立て突き	AGEUKE GYAKU MAWASHIENPI 上げ受け 逆回し回転飛	AGEUKE AGE ENPI 上げ受け	AGEUKE GYAKU-URAZUKI MAWASHIENPI 上げ受け 逆裏突き	GYAKUAGEUKE KIZAMITATEZUKI MAWASHITEISHO 立て突き	GYAKU AGEUKE KIZAMIURAZUKI HITTSUI(ginocchio)
3^		SOTOUKE 外受け	SOTOUKE GYAKUZUKI 外受け 逆突き	SOTOUKE YOKO ENPI 外受け	SOTOUKE YOKO ENPI OTOSHI URAKEN 外受け 裏拳	GYAKU SOTOUKE NKD MAWASHIENPI-MTD GYAKU URAZUKI 逆裏突き 回し回転飛	GYAKUSOTOUKE KIZAMIURAZUKI GYAKU URAZUKI 逆裏突き	GYAKU SOTOUKE KIZAMI MAWASHI ENPI GYAKU-URATATEZUKI 立て突き	GYAKU SOTOUKE N.A.D.180° MAWASHIENPI 180° M.T.D. MAWASHI ENPI 回し回転飛	GYAKUSOTOUKE N.A.D.180° MAWASHITEISO 180° M.T.D. GYAKUTATEZUKI 立て突き
4^		UCHIUKE 内受け	UCHIUKE KIZAMIZUKI 内受け 刻み突き	UCHIUKE KIZAMIZUKI GYAKUZUKI 内受け 刻み突き 逆突き	GYAKU-UCHIUKE KIZAMIZUKI 逆 内受け 刻み突き	GYAKU-UCHIUKE KIZAMIZUKI GYAKUZUKI 逆 内受け 刻み突き 逆突き	GYAKU-UCHIUKE MAWASHIENPI 逆 内受け 回し回転飛	GYAKU-UCHIUKE AGE-ENPI 逆 内受け	GYAKU-UCHIUKE URAZUKI MAWASHIENPI 裏突き 回し回転飛	GYAKU UCHIUKE TATEZUKI MAWASHITEISHO 立て突き
5^		GEDANBARAI 下段払い	GEDANBARAI GYAKUZUKI 下段払い 逆突き	SCIV. IND. 45° GEDANBARAI GYAKUZUKI 下段払い 逆突き	GEDANBARAI GYAKUTATEZUKI 下段払い 立て突き	GEDANBARAI MAWASHIENPI 下段払い 回し回転飛	GEDANBARAI AGE-ENPI 下段払い	GEDANBARAI URA ZUKI MAWASHI ENPI 下段払い 裏突き	GEDANBARAI GYAKU TATEZUKI MAWASHITEISHO 立て突き	GEDANBARAI GYAKUZUKI HITTSUI(ginocchio) 逆突き
6^		ARAITE	ARAITE GYAKUZUKI 逆突き	ARAITE-LATO-APERTO URAKEN 裏拳 GYAKUZUKI 逆突き	ARAITE-LATO-CHIUSO URAKEN GYAKUZUKI 裏拳 逆突き	ARAITE 45° URAKEN GYAKUZUKI C.G. 裏拳 逆突き	ARAITE 45° CON PASSO URAKEN GYAKUZUKI 裏拳 逆突き	ARAITE PROIEZIONE MAEGERI	ARAITE PROIEZIONE MAWASHIGERI 回し蹴り	ARAITE PROIEZIONE URAMAWASHIGERI 裏回し蹴り
7^		SHUTOUKE 手刀受け	SHUTOUKE GYAKU NUKITE 手刀受け	SHUTOUKE GYAKU NUKITE 手刀受け	SHUTOUKE NEKOASHIDACHI GYAKUZUKI 手刀受け 逆突き	SHUTOUKE N.A.D. GYAKUZUKI KUMADE 手刀受け 逆突き	SHUTOUKE GYAKUNUKITE KUMADE 手刀受け	N.A.D. SHUTOUKE GYAKU TEISHO 手刀受け	N.A.D.-KEITOUKE GYAKUTEISHO KIZAMITEISHO	N.A.D.-KEITOUKE GYAKUTEISHO KIZAMITEISHO
8^		MAEGERI 前蹴り	MAEGERI 前蹴り	MAEGERI GYAKUZUKI + SCIV.-IND. 前蹴り 逆突き	MAEGERI GYAKUZUKI + SCIV.-IND. 前蹴り 逆突き	MAEGERI GYAKUZUKI + SCIV.-IND. 前蹴り 逆突き	GYAKUZUKI+ SCIV.-IND. MAEGERI 逆突き 前蹴り	MAEGERI GYAKUZUKI 前蹴り 逆突き	GYAKUZUKI MAEGERI 逆突き	MAEGERI GYAKUZUKI 逆突き
9^		YOKOKEAGE 横蹴上げ	YOKOKEAGE 横蹴上げ	YOKOKEAGE 横蹴上げ	YOKOKEAGE 横蹴上げ	URAKEN YOKOKEAGE 裏拳 横蹴上げ	YOKOKEAGE URAKEN 裏拳 横蹴上げ	YOKOKEAGE+ ROTAZIONE-VENTRALE URAKEN 横蹴上げ 裏拳	YOKOKEAGE+ ROTAZIONE DORSALE KIZAMIZUKI 刻み突き	YOKOKEAGE+ ROTAZ.-DORS.-O-VENTR. TECNICA-SCELTA
10^		YOKOKEKOMI 横蹴込み	YOKOKEKOMI 横蹴込み	YOKOKEKOMI 横蹴込み	YOKOKEKOMI 横蹴込み	YOKOKEKOMI IKITE 横蹴込み	YOKOKEKOMI IKITE 横蹴込み	YOKOKEKOMI TEZUI 横蹴込み	YOKOKEKOMI YOKO ENPI	URAKEN YOKOKEKOMI IKITE-KAGEZUKI 裏拳
11^		GAMBA-DIETRO MAWASHIGERI 後足 (atoashi) 回し蹴り	MAWASHIGERI 回し蹴り	GAMBA-AVANTI MAWASHIGERI 前脚 (maeashi) 回し蹴り	GAMBA AVANTI(G.A.) MAWASHIGERI GYAKUZUKI 前脚 (maeashi) 回し蹴り 逆突き	G.A.MAWASHIGERI GYAKUZUKI C.G. GYAKUZUKI 前脚 (maeashi) 回し蹴り 逆突きcg 逆突き	G.A. MAWASHIGERI GYAKUZUKI 前脚 (maeashi) 回し蹴り 逆突き	GYAKUZUKI-SCIV.-IND. MAWASHIGERI 逆突き 回し蹴り	GYAKUZUKI SCIV.-IND. G.A.-MAWASHIGERI 逆突き 回し蹴り	GYAKUZUKI CAMBIO-AEREO MAWASHIGERI 逆突き 回し蹴り
12^		URAMAWASHIGERI 裏回し蹴り	URAMAWASHIGERI 裏回し蹴り	URAMAWASHIGERI 裏回し蹴り	GAMBA-AVANTI URAMAWASHIGERI GYAKUZUKI 裏回し蹴り 逆突き	G.A. URAMAWASHIGERI GYAKUZUKI C.G.GYAKUZUKI 裏回し蹴り逆突き	G.A. URAMAWASHIGERI GYAKUZUKI 裏回し蹴り 逆突き	GYAKUZUKI-SCIV.-IND. URAMAWASHIGERI 逆突き 裏回し蹴り	GYAKUZUKI SCIV. IND. G.A. URAMAWASHIGERI 逆突き 裏回し蹴り	GYAKUZUKI SCAMBIO-AEREO URAMAWASHIGERI 逆突き 裏回し蹴り
13^		USHIROGERI 後蹴り	USHIROGERI 後蹴り	USHIROGERI 後蹴り	USHIROGERI 後蹴り	USHIROGERI 後蹴り	USHIROGERI 後蹴り	GYAKUZUKI USHIROGERI 逆突き 後蹴り	GYAKUZUKI SCAMBIO AEREO USHIROGERI 逆突き	GYAKUZUKI SCAMBIO AEREO USHIROGERI 逆突き
14^		USHIROURA MAWASHIGERI 後ろ裏回し蹴り	USHIROURA MAWASHIGERI 後ろ裏回し蹴り	USHIROURA MAWASHIGERI 後ろ裏回し蹴り	USHIROURA MAWASHIGERI 後ろ裏回し蹴り	USHIROURA MAWASHIGERI 後ろ裏回し蹴り	USHIRO URA MAWASHIGERI 後ろ裏回し蹴り	USHIRO URA MAWASHIGERI GYAKUZUKI-SCIV.-IND. 後ろ裏回し蹴り 裏拳 逆突き	SCAMBIO AEREO USHIRO URA MAWASHIGERI URAKEN GYAKUZUKI 後ろ裏回し蹴り 裏拳 逆突き	KIZAMIZUKI SCAMBIO AEREO USHIROURAMAWASHI GERI 刻み突き 後ろ裏回し蹴り
15^		GYAKUZUKI 逆突き	KIZAMIZUKI 刻み突き	URAKEN 裏拳	KIZAMIZUKI URAKEN 刻み突き 裏拳	URAKEN GYAKUZUKI 裏拳 逆突き	GYAKUZUKI URAKEN 逆突き 裏拳	URAKEN GYAKUZUKI 裏拳 逆突き	C.G. KIZAMIZUKI 刻み突き	CAMBIO GUARDIA URAKEN GYAKUZUKI 裏拳 逆突き

KATA 形	TAIKYOKU 松濤館流 in Cina si pronuncia anche "TAICHI" shodan primo gradino nidan - sandan	HEIAN SHODAN 平安 (へいあん) Heian / PINAN + i precedenti a dx	HEIAN NIDAN + i precedenti a dx 平安二級	HEIAN SANDAN + i precedenti a dx 平安三級	HEIAN YODAN + i precedenti a dx 平安四級	HEIAN GODAN + i precedenti a dx e dall'ultima 平安五級	TEKKY SHODAN + i precedenti a dx e dall'ultima 鉄騎初級	TEKKY 2 + BASSAI DAI + i precedenti a dx e dall'ultima 鉄騎二級 + 抜塞大	TEKKY 3 + KANKU DAI + i precedenti a dx e dall'ultima 鉄騎三級 + 観空大
PER Autodifesa: Kihon ipon KATAKUMITE	KATAKUMITE 形 組手 LE PRIME 6	PIU' LE 4 LATERALI	PIU' LE 4 DIETRO	PIU' I 5 CALCI	PIU' LA SPINTA PRESA-AI-BAVERI	PIU' 2 DI GANCIO CAMINANDO D'INCONTRO	i 4 TENTATIVI DI SCIPPO + le 5 immobilizzazioni	LE 3 DI COLTELLO + le 5 pressioni	UNA PER OGNI GRUPPO del katakumite, immobilizzazioni, pressioni
KUMITE: 1) SANBON - GOHON 2) Jiu ipon = interazioni opositive 3) Jiu (combattimento libero)	**ATTACCO:** OIZUKI 追突き **DIFESA:** SOTOUKE 外受け jiu ippon, interazioni	ATTACCO: GYAKUZUKI 逆突き MAWASHIGERI 回し蹴り jiu ippon, interazioni	ATTACCO: KIZAMIZUKI 刻み突き MAWASHIGERI 回し蹴り . . +JIU	ATTACCO: KIZAMIZUKI 刻み突き URAMAWASHI GERI 裏回し蹴り . . +JIU	ATTACCO: URAKEN 裏拳 URAMAWASHIGERI 裏回し蹴り . . +JIU	ATTACCO: 1°)ZUKI 2°)GERI-CIRCOLARI **DIFESA: NAGE** . . +JIU	ATTACCO: 1°-ZUKI 2°-GERI-CIRCOLARI **DIFESA: NAGE** . . +JIU	ATTACCO: -ZUKI 2-GERI-CIRCOLARI **DIFESA: NAGE** . . +JIU	1 ATTACCO: 1° ZUKI 2° GERI-CIRCOLARI **DIFESA: NAGE** . . +JIU
GESTI ARBITRALI : 1, 2, 3, 4		il 5, 6, 7, 8, 9	il 10, 11, 12, 13, 14	il 15, 16, 17, 18	il 19, 20, 21, 22	il 23,24,25,26	il 27,28,29,30	tutti	tutti
LOTTA:									
LEVE									
Immobilizzazioni							leve di base le 5 immobilizzazioni		una delle 5 immobilizzazioni una delle 5 pressioni
Pressioni								le 5 pressioni	
Proiezioni derivate dalle varie "tecniche" del karate									



POSTURE A INIZIO E FINE MOVIMENTO

CONDIZIONALI-COORDINATIVE- ARTICOLARI

LA TECNICA E DATA DAI TEMPI E RITMI **DIDATTICI VALUTATIVI**

RAPIDITA VELOCITA | SEGMENTI TOTALE EQUILIBRIO | SEGMENTI TOTALE E TRA LE POSTURE | **SINCRONISMO:** 1)DEI SEGMENTI 2) LA SQUADRA

RESISTENZA ALLA FORZA RAPIDA **90sec.**

R-V | Se-To-**Eq** | Se-To | C | S

T | P | K | R | E

TECNICA POTENZA KIME RITMO ESPRESSIONE

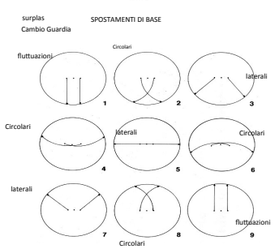
SPOSTAMENTI

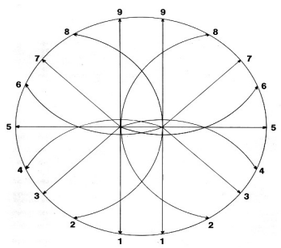
SURPLAS | FLUTTUAZIONE | LATERALI | CAMBIO GUARDIA | CIRCOLARI

KUMITE

Z = ZANSHIN, ATTENZIONE E DECISIONE
ST = SCELTA DI TEMPO
D = DISTANZA, USO CORRETTO
C = CONTROLLO
V = VIGORE, MEDIO ALTO
P = PRECISIONE
Z = ZANSHIN, ATTENZIONE E DECISIONE

Z	ST	D	C	V	P	Z





ARTICOLO 5: CRITERI DECISIONALI

1) Valutazione:
Nel valutare le prestazioni di un Atleta o di una Squadra i Giudici valuteranno le prestazioni in base a quattro (4) criteri principali:
1) Conformità
2) Abilità Tecniche
3) Abilità Atletiche e
4) Difficoltà tecniche.
Tutti i quattro criteri principali sono di pari importanza nella valutazione della prestazione. Al Bunkai deve essere riconosciuta la stessa importanza del kata.

Esecuzione del kata	Esecuzione del Bunkai (applicabile negli incontri a squadre per le medaglie)
1. Conformità: Alle tecniche ed agli standard della scuola applicabile)	1. Conformità (al Kata): Utilizzando i movimenti reali come eseguiti nel kata
2. Prestazione tecnica: a. Posizioni b. Tecniche c. Movimenti di Transizione d. Scelta del tempo/Sincronizzazione e. Respirazione Corretta f. Messa a Fuoco (Kime)	2. PrestazioneTecnica: a. Posizioni b. Tecniche c. Movimenti di Transizione d. Scelta di Tempo e. Controllo f. Messa a Fuoco (Kime)
3. Prestazione atletica a. Forza b. Velocità c. Equilibrio d. Ritmo	3. Prestazione Atletica a. Forza b. Velocità c. Equilibrio d. Scelta di Tempo
4. Difficoltà tecniche del kata	4. Difficoltà tecniche delle tecniche eseguite

per un Karate OLIMPICO

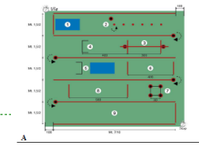
tecniche che hanno più percentuali di riuscita

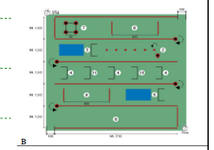
Calendari delle Gare

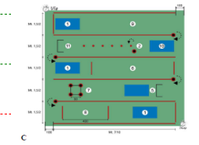
1^ DI CLUB - PROVINCIALI	7^
2^	8^
3^	9^
4^	10^
5^	11^
6^	12^
1^ OPEN	4^
2^	5^
3^	6^
1^ REGIONALI	6^
2^	7^
3^	UNIVERSITARI
4^	MEDITERRANEO
5^	EUROPEI
	MONDIALI
si raccomanda un lavoro mirato a sviluppare le Capacità in Abilità	OLIMPIADI
sui Calendari periodizzato a Cicli	ALTRE:

Le Gare Federali
Periferiche
Interregionali
Open
Finali Regionali
Finali Nazionali
Universitari
Meditterraneo
Europei
Mondiali
Olimpiadi

Illustrazioni percorsi a tempo:

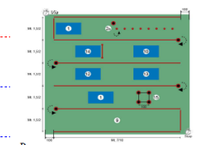


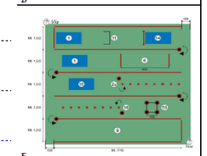


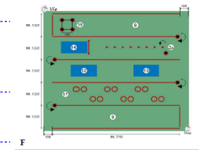


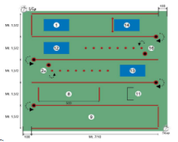
Legenda:
1) Capovolto avanti seguito da balzo con circonduzione delle braccia;
2) Slalom tra i paletti;
3) Balzi a zig-zag o piedi pari uniti in avanzamento superando la corda;
4) Superamento libero dell'ostacolo;
5) Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti seguito da capovolto;
6) Andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso);
7) Balzi a piedi pari uniti sui quattro lati del quadrato;
8) Balzi in avanzamento a rana;
9) Corsa;
10) Capovolto indietro;
11) Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti.

Illustrazioni percorsi a tempo:









Legenda:
1) Capovolto avanti seguito da balzo con circonduzione delle braccia;
2a) Slalom tra i paletti variante ragazzi;
4) Superamento libero dell'ostacolo;
5) Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti seguito da capovolto;
6) Andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso);
7) Balzi a piedi pari uniti sui quattro lati del quadrato;
8) Balzi in avanzamento a rana;
9) Corsa;
10) Capovolto indietro;
11) Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti;
12) Ruota dx;
13) Ruota sx;
14) Capovolto saltato (tuffo);
15) Balzi a piedi pari uniti sui quattro lati del quadrato;
16) slalom tra i paletti variante con corsa all'indietro;
17) balzi con appoggio monopodale avanti e laterali.

SPECIALITA' KUMITE

CATEGORIE DI PESO:
A) MASCHI
do Kg. 35 a 40 Kg. 45, 50, 55, 61, 68, 75, 83
B) FEMMINE
do Kg. 37 a Kg. 42, 47, 53, 60, 68

La gara si svolge col sistema ad eliminazione diretta con ricupero su Tappeti di m. 8 x 8, costituiti da materassini di gomma. Deve essere garantito 1 mt di sicurezza composto sempre di tappeti di gomma attorno a tutto il tappeto di gara. La prova di kumite categoria esordienti A nelle finale nazionale è riservata alla sola fascia da arancio a marroni. Le valutazioni saranno espresse dai tre Giudici, con le bandierine, secondo i parametri specifiosati nella sezione parametri e valutazioni.
Obiettivo della prova è mostrare lo completezzo del bagaglio tecnico individuale nell'ambito di un comportamento tattico adeguatamente sviluppato in relazione all'età.

Nel Kumite il dinamismo aggressivo deve essere simbolizzato tramite attacchi e difese perfettamente controllati ed il comportamento deve essere misurato (sono vietate, perciò, le grida intimidatorie) e privo di ogni altra ostentazione di aggressività.

Gli Atleti debbono dare dimostrazione di capacità tecniche e tattiche così articolate:
a) padronanza simmetrica (bilaterialità delle azioni tecniche principali);
b) tattica (organizzazione, razionalità e creatività nel comportamento tattico in fase di attacco ed in fase di difesa);
c) controllo degli attacchi e gestione delle risorse energetiche;
d) strutturazione dello spazio e del tempo (corretta uso della distanza e corretta scelta del tempo).

Nel Kumite, quindi, viene verificata l'efficacia e il grado delle capacità tecniche e tattiche ovvero le capacità di elaborare risposte creative, efficaci e controllate.

La prova ha la durata di 80"; o 70" viene dato il segnale che il combattimento sta per terminare (Atoshi-Barakuj).

AZIONI CONSENTITE:

E' consentito portare alla testa, viso, collo **(Jodan) senza contatto:**
- pugno rovescio sul piano trasverso (Uraken);
- calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri)
- calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (Uramawashigeri).

E' consentito portare al torace **(Chudan, zona protetta dal corpetto) con controllo :**
- pugno diretto controlaterale (Gyakutsuki);
- calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri).

Le tecniche tra parentesi sono le uniche consentite.

COMPORTAMENTI E AZIONI VIETATE;
- assumere atteggiamenti aggressivi;
- emettere grida intimidatorie;
- portare tecniche non consentite o tecniche consentite in zone del corpo non consentite;
- eseguire tecniche di braccio o di gamba non controllate;
- eseguire tecniche di proiezione.

La valutazione è espressa in punteggio in base ai criteri di valutazione illustrati nel paragrafo "Parametri di valutazione e di punteggio".

Gioco Tecnico con Palloncino:
Le valutazioni saranno espresse dai tre Giudici secondo i seguenti parametri:

Tecnica		Postura e guardia		Simmetria (bilateralità)		Distanza		Dinamismo motorio	
Ottimo	6	Ottimo	5	Ottimo	3	Ottimo	3	Ottimo	3
Buono	5	Buono	4	Discreto	2	Discreto	2	Discreto	2
Discreto	4	Discreto	3	Insufficiente	1	Insufficiente	1	Insufficiente	1
Sufficiente	3	Sufficiente	2						
Insufficiente	2	Insufficiente	1						
Modesto	1								

Ogni sanzione verrà verbalizzato dall'Arbitro Centrale, detraendo ad ogni richiamo 1 punto, senza arrivare così allo squalifico (Hansuku). Il totale del punteggio sarà dato, quindi, dalla somma dei tre Giudici, meno le eventuali penalità. Es.: 15 + 15 + 15 - 2 richiamini = 43 punti.

Fondamentali classe bambini e Prova libera classi Fanciulli e Ragazzi:
Le valutazioni saranno espresse dai tre Giudici secondo i seguenti parametri:

Tecnica		Creatività		Ritmo/Dinamismo		Kime		Espressività	
Ottimo	5	Ottimo	5	Ottimo	4	Ottimo	3	Ottimo	3
Buono	4	Buono	4	Buono	3	Discreto	2	Discreto	2
Discreto	3	Discreto	3	Sufficiente	2	Insufficiente	1	Insufficiente	1
Sufficiente	2	Sufficiente	2	Insufficiente	1				
Insufficiente	1	Insufficiente	1						

Per ogni secondo in più sarà sottratto 1 punto dalla valutazione finale espressa.