



**PROGRAMMA D'ESAME
PER L'ACQUISIZIONE DELLA CINTURA ARANCIONE**

KARATE	Mano (te) Vuota (kara)
WADO RYU	Stile di karate fondato dal Maestro HIRONORI OTSUKA . Significa : scuola della via della pace (wa = armonia, pace) (do = via, cammino, movimento, azione) (ryu = stile, scuola)
karateka	Praticante di Karate
karategi	Divisa per la pratica del karate (<i>si pronuncia "karategi"</i>)
dojo	Palestra. Luogo (jo) dove si segue, si impara la Via (do)
tatami	Materassina
zanshin	Attenzione perdurante, presenza di spirito
kime	Estrema decisione, dal verbo KIMERU = "decidere", concentrazione di potenza, di energia
kiai	Espressione sonora di potenza, urlo. Lett.: Unione dell'energia

kihon	FONDAMENTALI
yoi	Pronti (in posizione hachiji dachi)
hidari kamae	Guardia (kamae) sinistra (hidari)
migi kamae	Guardia (kamae) destra (<i>migi che si pronuncia "migi"</i>).
yame	Stop (ritorno alla posizione hachiji dachi)
naore	Ritorno alla posizione iniziale (musubi dachi)

jodan	Livello alto (testa, collo)
chudan	livello medio (dal collo alla cintura). <i>Si pronuncia "ciudan"</i>
gedan	Livello basso. <i>Si pronuncia "ghedan"</i>

hikite	Tirare, attirare (hiku) la mano (te). Es: caricamento, ritorno al fianco della mano
hikiashi	Tirare, attirare (hiku) il piede, la gamba (ashi). Es: dopo i calci

mawatte	Ruotate!, da "mawaru" = girare, ruotare
suri ashi	avanzare prima col piede anteriore
tsurikomi ashi	avanzare prima col piede posteriore

dachi	POSIZIONE (<i>si pronuncia "daci"</i>)
ashi	Piede, gamba (<i>si pronuncia "asci"</i>)
heisoku dachi	Posizione a piedi paralleli uniti (heisoku = Piedi (soku) paralleli (hei))
musubi dachi	Posizione "di collegamento" a talloni uniti e punte divaricate
hachiji dachi	Posizione naturale (anche Shisentai), posizione dell'otto
migi shizen tai	Posizione naturale col piede destro avanti
jigotai	Posizione un po' più larga di hachiji dachi
shiko dachi	Posizione quadrata (shi = 4, kaku = angolo)
shomen no neko ashi	Posizione frontale del gatto (neko = gatto)
hanmi no neko ashi	Posizione obliqua del gatto (i piedi sono a 90°)
mahanmi no neko ashi	Il piede posteriore è più aperto che nella precedente posizione
Jun stuki no ashi	Posizione avanzata, posiz. (dachi) piegata (kutsu) in avanti (zen)
gyaku no ashi	Posizione per il gyaku tsuki

uke	PARATA
jodan uke	Parata alta
soto uke	Parata esterna
uchi uke	Parata interna
gedan barai	Parata spazzante a livello basso
tetsui otoshi uke	Parata discendente (otoshi) col pugno a martello (tetsui)
shuto uke	Parata con la mano coltello (taglio esterno)
morote uke	parata "rinforzata"

	LE ARMI DEL KARATE
empi	Gomito.
nukite	Mano a lancia, da "nukiru" = perforare, trapassare, oltrepassare
tetsui	Pugno a martello, anche kentsui
uraken	Parte del pugno sopra le nocche dell'indice e del medio

uchi	Percossa. Si unisce al nome delle parti del corpo che colpiscono, es: uraken uchi, tetsui uchi... <i>(si pronuncia "ucci")</i>
------	--

tsuki	ATTACCO DI PUGNO , anche "zuki"
jun tsuki	Pugno anteriore, omolaterale alla gamba avanzata
jun tsuki notsukomi	Pugno in affondo
gyaku tsuki	Pugno contrario alla gamba anteriore (gyaku = contrario)
kizami tsuki	Pugno improvviso (braccio anteriore)

geri	CALCIO , anche "keri"
mae geri	Calcio frontale, può essere montante (keage) o diretto
mawashi geri	Calcio circolare
ura mawashi geri	Calcio circolare rovesciato
mikatsuki geri	Calcio crescente. Luna (stuki) crescente (mika)
yoko geri	Calcio laterale

kette	Combinazione di calcio (keri) e tecnica di mano (te). Es: kette jun tsuki
-------	---

KATA	Forma , modello (esercizio di forma o stile; lett. "forma" o "stampo". Sequenza di gesti formalizzati e codificati)
pinan nidan	Pinan (Kata dal significato: "pace dello spirito") ni (due, secondo) dan (grado, livello)
pinan shodan	Pinan primo grado o livello

KUMITE	Lett. "incontro di mani", COMBATTIMENTO
hajime	Inizio
yame	Stop

rei	SALUTO (<i>parte solo da leggere per conoscenza</i>)
kiotsuke	Mettersi a posto. Comando dato prima del saluto.
seiza	Posizione seduta sui talloni (za = sede, seduto)
sensei ni rei	Saluto (rei) al Maestro, lett. "nato prima", colui che e' avanti (sen) nella vita (sei)
otagai ni rei	Saluto reciproco tra i praticanti (sottinteso di pari condizione)
kiritsu	In piedi!
ritsu rei	Saluto in piedi

Per ogni chiarimento www.karatefrascati.it il pulsante 