



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

<b>KARATE</b>	Mano (te) Vuota (kara)
<b>WADO RYU</b>	Stile di karate fondato dal <b>Maestro HIRONORI OTSUKA</b> . Significa : scuola della via della pace ( <b>wa</b> = armonia, pace) ( <b>do</b> = via, cammino, movimento, azione) ( <b>ryu</b> = 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

<b>kihon</b>	<b>FONDAMENTALI</b>
yoi	Pronti (in posizione hachiji dachi)
hidari kamae	Guardia (kamae) sinistra (hidari)
migi kamae	Guardia (kamae) destra (migi <i>che si pronuncia "mighi"</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
kaiten	Rotazione. Spostamento in rotazione.
suri ashi	avanzare prima col piede anteriore
tsurikomi ashi	avanzare prima col piede posteriore

<b>dachi</b>	<b>POSIZIONE</b> ( <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)
zenkutsu notsukomi ashi	Posizione per il jun tsuki notsukomi
gyaku no ashi	Posizione per il gyaku tsuki

<b>uke</b>	<b>PARATA</b>
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"

	<b>LE ARMI DEL KARATE</b>
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>
------	--

<b>tsuki</b>	<b>ATTACCO DI PUGNO</b> , 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)
gyaku tsuki notsukomi	Pugno contrario in affondo
kizami tsuki	Pugno improvviso (braccio anteriore)

<b>geri</b>	<b>CALCIO</b> , 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)
kakato geri	Colpo col tallone
yoko geri	Calcio laterale

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

<b>KATA</b>	<b>Forma</b> , 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
pinan sandan	Pinan terzo grado o livello

<b>KUMITE</b>	Let. "incontro di mani", <b>COMBATTIMENTO</b>
hajime	Inizio
yame	Stop

<b>rei</b>	<b>SALUTO (parte solo da leggere per conoscenza)</b>
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](http://www.karatefrascati.it) il pulsante

**Tecniche**