



**M.S.P. ITALIA**

*Ente nazionale di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. e dal MINISTERO DELL'INTERNO*

---

**MSP ITALIA  
SCUOLA NAZIONALE YOSEIKAN BUDO**

**REGOLAMENTO TECNICO ESAMI  
KARATE YOSEIKAN  
PER I GRADI KYU E DAN**

**In vigore dal 01 OTTOBRE 2022**



## **KARATE YOSEIKAN PROGRAMMA PRIMO (1) DAN**

### **POSIZIONI (DACHI)**

jun tsuki no ashi / gyaku tsuki no ashi / shiko dachi / kosa dachi / neko ashi dachi / jun no tsukomi no ashi / gyaku no tsukomi no ashi

### **CADUTE (UKEMI)**

mae ukemi / zempo-kaiten-ukemi / yoko ukemi / ushiro ukemi

### **TAI SABAKI (SPOSTAMENTI DEL CORPO)**

irimi / o rimi / hiki / hiraki / nagashi / o irimi nagashi

### **JO TAI SABAKI (SPOSTAMENTI DEL TRONCO-SCHIVATE)**

irimi / hiki / hiraki / nagashi / irimi nagashi

### **TE WAZA**

maete tchoku tsuki (Jab) / gyaku tsuki (diretto) / mawashi tsuki (gancio) / age tsuki (Montante) / tetsui (pugno a martello) / uraken (pugno rovesciato) / enpi (gomito) Shuto (taglio della mano lato mignolo) / haito (taglio della mano lato indice)

### **KERI WAZA**

mae geri (calcio frontale) / mawashi geri (calcio circolare) / low kick (calcio circolare basso) / yoko geri (calcio laterale) / ushiro geri (calcio diretto indietro) / Ura mawashi (calcio circolare all'indietro) / hiza geri (ginocchiata)

### **PARATE (UKE WAZA)**

jodan uke (parata alta) / chudan uke (parata altezza media) / gedan uke (parata bassa)

### **PROIEZIONI (NAGE WAZA)**

ashi kake / harai ashi / do gaeshi /

### **LEVE ARTICOLARI (KANSETSU WAZA)**

- 1) kote gaeshi
- 2) hiji kudaki
- 3) ude garami

### **PRESE**

- 1) junte
- 2) dosoku
- 3) kata (mae-yoko-ushiro)
- 4) ushiro uwate
- 5) mae eri

### **SEN**



machi no sen  
tai no sen

### **ATEMI WAZA**

tutti i colpi di percussione (sia di braccia che di gambe) diretti contro un bersaglio fisso o mobile (sacco o colpitori) mostrando una buona conoscenza delle posizioni In rapporto alla tecnica specifica, degli appoggi e della spinta dei piedi.

### **COMBINAZIONI DI PIÙ TECNICHE**

Chi presenta l'esame deve mostrare diverse sequenze di più tecniche in cui siano presenti gli atemi (compresi parate e spostamenti) e le proiezioni.

### **KATA**

- 1) Yoseikan happo : studio dell'energia inviata verso l'alto
- 2) Happoken shodan: studio dell'energia inviata verso l'alto con posizioni spostamenti e tecniche
- 3) Keri goho: studio dell'energia inviata verso il basso con posizioni e tecniche
- 4) Happoken nidan : studio dell'energia inviata sia verso il basso che verso l'alto con posizioni e tecniche
- 5) Ju no kata : studio degli spostamenti di base ( tai sabaki) sia in forma semplice che applicando gli atemi in forma libera.

### **RANDORI**

1. prese: l'esaminando deve mostrare le corrette uscite dalle prese studiate  
Applicando contemporaneamente tecniche di atemi proiezioni e leve articolari contro due avversari
2. Spostamenti e parate contro attacchi liberi di gambe
3. spostamenti e parate contro attacchi liberi di braccia
4. spostamenti, parate e tecniche contro due avversari c che attaccano uno di braccia, l'altro di gambe.
5. randori completo



## **KARATE YOSEIKAN PROGRAMMA SECONDO ( 2 ) DAN**

### **ATEMI**

1. Tutti gli Atemi del primo dan contro un bersaglio fisso (sacco) o mobile (colpitori) e inoltre i calci saltati (Mae-mawashi-yoko-ura mawashi- butterfly)
2. Sequenze di più atemi portati contro un bersaglio fisso (sacco) esprimendo ritmo e potenza.
3. sequenze di più atemi portati contro un bersaglio mobile (colpitori) mostrando equilibrio, ritmo, uso corretto delle posizioni e delle tecniche in rapporto alle distanze

### **POSIZIONI (DACHI)**

- 1) Ma hamni no neko ashi
- 2) capacità di legare correttamente atemi e posizioni in fase dinamica.

### **SEN**

- 1)Machi no sen e tai no sen applicati in forma dinamica con un compagno

### **PRESE**

- 1)Ryote
- 2)Ryote ippo
- 3)Ushiro eri
- 4)Kubi

### **PROIEZIONI (NAGE WAZA)**

Da applicare contro atemi e prese.

- 1)Ashi tori oshi taoshi
- 2)Sukui taoshi
- 3)Koshi nage
- 4)Ura nage

### **BLOCCAGGI A TERRA (GATAME WAZA)**

Percorsi per arrivare ai bloccaggi con esempi tecnici e contemporaneamente dimostrare diverse maniere per liberarsi.

- 1)Kesa gatame
- 2)Yoko gatame
- 3)Kata gatame
- 4)tate shiho gatame

### **LEVE ARTICOLARI (KANSETSU WAZA)**

Leve da applicare contro le prese in forma omote e ura

- 1)Kote kudaki
- 2)Robuse
- 3)Yuki chigae
- 4)kata otoshi



5)Ura kata otoshi

**KATA**

1. Tanbo happo: invio dell'energia attraverso un'arma di media lunghezza con presa ad una mano
2. Ken roppo : invio dell'energia attraverso un'arma di lunghezza media (spada)
3. con presa a due mani
4. Ni tanto happo : onda stesso senso e onda contraria inviate contemporaneamente con due armi corte (tanto).
5. Happoken sandan
6. Happoken yodan : studio dell'onda contraria applicata agli atemi.
7. Yoseikan happo : applicato con atemi-proiezioni-leve-armi

**RANDORI**

- 1) Atemi +proiezioni +leve contro tre avversari che attaccano di atemi -prese-coltello
- 2) Randori completo mostrando la capacità di applicare tutte le tecniche studiate.
- 3) Randori armi : con arma a scelta .