



イタリア空手道極真会館

Organizzazione Italiana Karate Kyokushinkai

ESAMI SCRITTI PER CINTURA VERDE, MARRONE E NERA

DOMANDE CON RISPOSTA (MODULO DIDATTICO)

NOZIONI GENERALI

Il fondatore del Kyokushinkai	Sosai Masutatsu Oyama
Il significato di Kyokushinkai	Associazione dell'estrema verità
Data di nascita del fondatore	27 Luglio 1923
Data di morte del fondatore	26 Aprile 1994
Il simbolo del Kyokushinkai	Kanku ("contemplare il cielo")
Il significato di Osu	Perseverare sotto pressione
La nostra associazione di appartenenza	OIKK - Organizzazione Italiana Karate Kyokushinkai
La nostra federazione internazionale	FKOK - Federation Kyokushin Of Karate
Il nostro ente nazionale di promozione sportiva	ACSI - Associazione Centri Sportivi Italiani
Significato della parola "Karate"	Mano vuota
Paese di origine del Karate	Isola di Okinawa
Via marziale giapponese	Budo
Altri stili di Karate	Shotokan, Goju-Ryu, Shito-Ryu, Wado-Ryu, ecc.

TERMINOLOGIA USATA A LEZIONE

Allenamento, pratica	Keiko
Inizio dell'allenamento	Keiko Hajimemasu
Fine dell'allenamento	Keiko Owarimasu
Disporsi in fila	Seiretsu
Andare in posizione	Kamaete
Iniziare	Hajime
Fermarsi	Yame
Riposo	Yasume
Cambiare lato	Hantai
Girarsi	Mawate
Arretrare, muoversi all'indietro	Sagari
Senza contare	Mogore
Posizione seduta	Seiza
Alzarsi in piedi	Tate Kudasai, oppure Kiritsu

Meditazione	Mokuso
Forma o modello	Kata
Tecnica	Waza, oppure Jutsu
I quattro tipi di respirazione	Shin Kokyu Ho, Nogare, Kiai, Ibuki
Studio delle applicazioni di un Kata	Bunkai (“analizzare”, “dividere in parti”)
Numeri in giapponese da 1 a 10	Ichi, Ni, San, Shi, Go, Roku, Shichi, Hachi, Kyu, Ju
Saluto in piedi	Ritsu Rei
Saluto da seduti	Seiza Rei
Saluto al Maestro	Shihan Ni Rei, oppure Sensei Ni Rei
Saluto a Sosai	Sosai Ni Rei
Saluto reciproco/saluto ai compagni	Otagai Ni Rei
Molte grazie	Arigato Gozaimashita
Modi di stare in posizione	Tachi Kata
Tecniche di base/fondamentali	Kihon Waza
Combattimento	Kumite
Combattimento prestabilito	Yakusoku Kumite
Combattimento libero	Jiyu Kumite, oppure Randori
Luogo di pratica	Dojo
Parete principale del Dojo	Shomen
Divisa da allenamento	Karategi
Cintura	Obi
Tecniche di base da fermo	Kihon Geiko
Tecniche di base in movimento	Ido Geiko
Combinazioni di tecniche da combattimento	Renraku Waza
Prova di rottura di oggetti	Tameshiwari
Allenamento nel periodo più freddo dell’inverno	Kangeiko
Regole del Dojo	Dojo Kun
Eseguire un Kata normalmente	Kata Omote
Eseguire un Kata a specchio	Kata Kagami
Eseguire un Kata a ritroso	Kata Sagari
Eseguire un Kata sul posto	Kata Negahaeru, oppure Sonoba
Energia vitale	Ki
Determinazione/focalizzare l’energia	Kime
Eseguire una tecnica al massimo e con il Kiai	Kiai Irete
Tecnica a due mani	Morote
Piegamenti sulle braccia	Ken Tate
Esercizi addominali	Fukkin
Esercizi dorsali e lombari	Haikin
Sistemarsi il Karategi	Karategi Wo Naoshite
Tecniche di autodifesa	Goshin Jutsu
Tecniche di presa	Tsukami Waza
Tecniche di leva articolare	Kansetsu Waza

DIREZIONI E SPOSTAMENTI

Avanti	Mae
Indietro	Ushiro
Sinistra	Hidari
Destra	Migi
Centro	Chushin

Livello alto	Jodan
Livello medio	Chudan
Livello basso	Gedan
Laterale	Yoko
45 gradi	Yonjugo
Verso l'alto	Age
Verso il basso	Oroshi
Circolare	Mawashi
Interno	Uchi
Esterno	Soto
Movimenti dei piedi/spostamenti	Ashi Sabaki
Principali tipi di spostamenti	Fumi Ashi, Oi Ashi, Okuri Ashi, Kosa Ashi, Kake Ashi

ARMI NATURALI DEL CORPO

Mano	Te
Pugno	Ken, oppure Kobushi
Parte frontale del pugno/pugno frontale	Seiken
Dorso del pugno/pugno rovesciato	Uraken
Taglio della mano	Shuto
Polso	Tekubi
Polso flesso	Koken
Palmo della mano	Shotei
Dorso della mano	Haishu
Pugno a martello	Tettsui
Mano a becco di gallina	Keiko
Pugno a mano semichiusa	Hiraken
Pugno con la nocca del pollice	Oyayubi Ippon Ken
Pugno con la nocca del dito indice	Hitosashiyubi Ippon Ken
Pugno con la nocca del dito medio	Nakayubi Ippon Ken
Pugno a testa di drago	Ryutoken
Gomito	Hiji
Avambraccio	Kote
Lato frontale dell'avambraccio	Omote Kote
Lato posteriore dell'avambraccio	Ura Kote
Lato piatto dell'avambraccio	Hira Kote
Mano a punta di lancia	Nukite
Mano a punta di lancia con un solo dito	Ippon Nukite
Mano a punta di lancia con due dita	Nihon Nukite
Mano a punta di lancia con quattro dita	Yohon Nukite
Dito	Yubi
Piede, gamba	Ashi
Taglio del piede	Sokuto
Arco del piede	Teisoku
Punta del piede/avampiede	Chusoku
Collo del piede/caviglia	Ashikubi
Dorso del piede	Haisoku
Ginocchio	Hiza
Tibia	Sune
Tallone	Kakato

ALTRE PARTI DEL CORPO

Corpo	Tai, oppure Karada
Testa	Atama
Volto	Ganmen
Tempia	Komekami
Occhi	Me
Orecchie	Mimi
Naso	Hana
Bocca	Kuchi
Mento	Ago
Collo	Kubi
Gola	Nodo
Clavicola	Sakotsu
Spalla	Kata
Plesso solare	Suigetsu
Torso	Do
Addome	Hara
Ombelico	Heso
Centro energetico del corpo umano	Tanden
Fianchi	Koshi
Milza	Hizo
Fegato	Kanzo
Inguine/testicoli	Kin, oppure Kinteki
Coscia	Mata
Articolazione	Kansetsu
Punti vitali	Kyusho

TECNICHE DI PERCOSSA

Colpo, percossa	Uchi
Tecniche di percossa	Uchi Waza
Pugno frontale ad altezza media	Seiken Chudan Tsuki
Pugno frontale alto	Seiken Jodan Tsuki
Pugno frontale basso	Seiken Gedan Tsuki
Pugno frontale al mento	Seiken Ago Uchi
Colpo con il pugno verticale	Seiken Tate Tsuki
Doppio pugno simultaneo	Seiken Morote Tsuki
Tre pugni consecutivi	Sanbon Tsuki
Pugno rovesciato frontale	Uraken Shomen Uchi
Pugno rovesciato a destra e a sinistra	Uraken Sayu Uchi
Pugno rovesciato alla milza (e al fegato)	Uraken Hizo Uchi
Colpo circolare con il dorso del pugno	Uraken Mawashi Uchi
Colpo verso il basso con il dorso del pugno	Uraken Oroshi Uchi
Colpo circolare con la parte frontale del pugno	Seiken Mawashi Uchi
Pugno dal basso (montante al basso ventre)	Seiken Shita Tsuki
Pugno a uncino (gancio)	Kagi Tsuki
Colpo verso l'alto con il gomito	Age Hiji Ate
Colpo verso il basso con il gomito	Oroshi Hiji Ate
Colpo circolare con il gomito	Mawashi Hiji Ate

Colpo alla clavicola con il taglio della mano	Shuto Sakotsu Uchi
Colpo penetrante alla clavicola con il taglio della mano	Shuto Sakotsu Uchi Komi
Colpo al viso dall'interno con il taglio della mano	Shuto Jodan Uchi Uchi
Colpo alla milza (o al fegato) con il taglio della mano	Shuto Hizo Uchi
Colpo con il pugno a martello	Tettsui Uchi
Colpo con il palmo della mano	Shotei Uchi
Colpo con il dorso della mano	Haishu Uchi
Colpo con il pugno semichiuso	Hiraken Uchi
Colpo con il polso flesso	Koken Uchi
Doppio pugno simultaneo a montagna	Yama Tsuki
Colpo con la testa	Atama Uchi

TECNICHE DI PARATA

Parare, ricevere	Uke
Tecniche di parata	Uke Waza
Parata alta con la parte frontale del pugno	Seiken Jodan Uke
Parata media dall'esterno con il pugno	Seiken Chudan Soto Uke
Parata media dall'interno con il pugno	Seiken Chudan Uchi Uke
Parata (spazzata) bassa con il pugno	Seiken Gedan Barai
Parata doppia dall'interno con entrambe le braccia	Morote Uchi Uke
Parata dall'interno e parata bassa simultanee	Uchi Uke Gedan Barai
Parata dall'esterno e parata bassa simultanee	Soto Uke Gedan Barai
Parata con il polso flesso	Koken Uke
Parata con il palmo della mano	Shotei Uke
Parata con il taglio della mano	Shuto Uke
Parata con il gomito	Hiji Uke
Parata a braccia incrociate	Juji Uke
Parata con la tibia	Sune Uke
Parata alta con la mano a gancio	Shuto Jodan Kake Uke
Parata circolare frontale	Mae Mawashi Uke
Parata circolare con il taglio della mano	Shuto Mawashi Uke
Parata a cucchiaio	Sukui Uke
Parata pressante	Osae Uke

TECNICHE DI CALCIO

Calcio	Keri
Tecniche di calcio	Keri Waza
Calcio frontale	Mae Geri
Calcio frontale verso l'alto	Mae Keage
Calcio circolare dall'interno verso l'esterno	Uchi Mawashi Geri
Calcio circolare dall'esterno verso l'interno	Soto Mawashi Geri
Calcio all'inguine	Kin Geri
Calcio laterale a spinta	Yoko Kekomi
Calcio laterale verso l'alto	Yoko Keage
Calcio con il ginocchio	Hiza Geri
Calcio all'articolazione del ginocchio	Kansetsu Geri
Calcio circolare	Mawashi Geri
Calcio all'indietro	Ushiro Geri

Calcio circolare all'indietro	Ushiro Mawashi Geri
Calcio discendente con il tallone	Oroshi Kakato Geri
Calcio in avanti con il tallone	Mae Kakato Geri
Calcio frontale saltato	Tobi Mae Geri
Calcio laterale saltato	Tobi Yoko Geri
Calcio all'indietro saltato con il tallone	Tobi Ushiro Kakato Geri
Calcio circolare all'indietro saltato	Tobi Ushiro Mawashi Geri
Doppio calcio saltato	Tobi Nidan Geri
Ginocchiata saltata	Tobi Hiza Geri
Calcio circolare all'indietro con il tallone	Ushiro Mawashi Kakato Geri

POSIZIONI

Posizione inclinata in avanti	Zenkutsu Dachì
Posizione inclinata all'indietro	Kokutsu Dachì
Posizione della clessidra	Sanchin Dachì
Posizione di attesa (posizione immobile)	Fudo Dachì
Posizione di preparazione (pronti)	Yoi Dachì
Posizione del cavaliere	Kiba Dachì
Posizione della gru	Tsuru Ashi Dachì
Posizione a uncino	Kake Ashi Dachì
Posizione a talloni uniti e piedi divaricati	Musubi Dachì
Posizione a piedi paralleli	Heiko Dachì
Posizione a piedi chiusi	Heisoku Dachì
Posizione a piedi paralleli uno avanti e uno indietro	Moro Ashi Dachì
Posizione del gatto	Neko Ashi Dachì
Posizione da combattimento	Kumite Dachì, oppure Kumite No Kamae

GRADI E QUALIFICHE

Maestro	Sensei
Maestro esemplare/maestro dei maestri	Shihan
Compagno più esperto	Senpai
Compagno più giovane	Kohai
Presidente/direttore generale	Sosai
Capo dell'organizzazione	Kancho
Capo dell'associazione	Kaicho
Allievo interno (che vive nella scuola)	Uchi Deshi
Praticante che ha raggiunto la cintura nera	Yudansha
Praticante di grado inferiore alla cintura nera	Mudansha
Gradi di cintura nera	Dan
Gradi di cintura colorata	Kyu
Cintura bianca	Shiro Obi
Cintura arancione	Orenji Obi
Cintura blu	Ao-iro Obi
Cintura gialla	Ki-iro Obi
Cintura verde	Midori-iro Obi
Cintura marrone	Cha-iro Obi
Cintura nera	Kuro Obi

SIGNIFICATO DEI KATA

Taikyoku	Grande assoluto/suprema polarità
Sokugi Taikyoku	Taikyoku con tecniche di calci
Pinan	Pace, tranquillità
Sanchin No Kata	Kata delle tre battaglie
Tsuki No Kata	Kata di pugni
Tensho	Palmi ruotanti
Gekisai Dai	Attaccare e distruggere - maggiore (Dai)
Gekisai Sho	Attaccare e distruggere - minore (Sho)
Yantsu	Sicurezza in tre direzioni, mantenere puro
Saiha	Distruggere in pezzi/distruzione estrema
Seipai	18 mani
Seienchin	Soggiogare/tenere sotto controllo
Garyu	Drago che si adagia
Kanku	Contemplare il cielo
Sushi Ho	54 passi
Bassai	Penetrare la fortezza

TERMINOLOGIA DI GARA

Arbitro centrale	Shushin
Giudici d'angolo	Fukushin
Giudice supremo	Saiko Shinpan-Cho
Giudice presidente	Shinpan-Cho
Giudice vicepresidente	Fuku Shinpan-Cho
Saluto agli arbitri	Shushin Ni Rei
Saluto al tavolo di presidenza	Shomen Ni Rei
Atleta bianco	Shiro
Atleta rosso	Aka
Kata obbligatorio	Shitei Kata
Kata a scelta dell'atleta	Tokui Kata
Mezzo punto	Wazari
Punto pieno	Ippon
Decisione arbitrale	Hantei
Scorrettezza	Hansoku
Ammonizione	Chui
Squalifica	Shikkaku
Tempo supplementare	Enchosen
Uscita dal tatami (durante il combattimento)	Jogai
Impedimento a partecipare o a continuare	Kiken
Riprendere il combattimento	Zokko
Pareggio	Hikiwake
Azione non vista da un arbitro	Miezu
Non assegnare un punteggio	Mitomemasen
Stringersi le mani	Akushu
Competizione/gara	Shiai
Area di competizione/tappeto di gara	Shiaijo