



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



Comitato Italiano Paralimpico

CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE
Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI

VADEMECUM ARTI MARZIALI



PROGRAMMI TECNICI CINTURE NERE E INDICAZIONI
PER LA FORMAZIONE DEGLI INSEGNANTI TECNICI

Riconoscimenti e convenzioni:





Realizzazione Vademecum a cura della Dott.ssa Debora Zamillo
Responsabile Comunicazione Online
Settore Arti Marziali Nazionale

Progetto grafico: Fulvio Bodenza

Presidenza Nazionale Csen
Sede Nazionale

Via L. Bodio, 57 - 00191 - Roma
Tel. 06.3294807 - 06.3294702
Fax 06.3292397

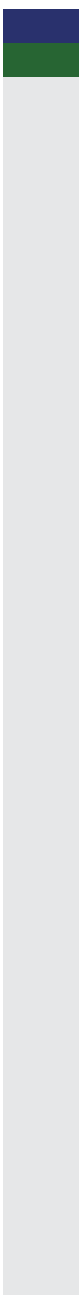
www.csen.it - info@csen.it
Fb: Csen Nazionale - Arti Marziali Csen Nazionale
Twitter: Csen - Instagram: Csennazionale



INDICE

PREFAZIONE (a cura del Presidente Nazionale)	7
ORGANIGRAMMA NAZIONALE	9
NUMERI, NON PAROLE	15
I RICONOSCIMENTI CSEN	16
LO CSEN E LE ARTI MARZIALI	16
I VANTAGGI PER LE ASSOCIAZIONI AFFILIATE CSEN	17
LA FORMAZIONE	19
I VANTAGGI PER I TECNICI CSEN	19
LINEE GUIDA PER LA FORMAZIONE DEGLI INSEGNANTI TECNICI	21
I SETTORI NAZIONALI DI ARTI MARZIALI CSEN	25
KARATE	27
JUDO	39
JU JITSU	49
TAEKWONDO	57
AIKIBUDO	69
AIKIDO	75
AUTODIFESA POLIZIA	81
BASTONE SICILIANO	84
COMBAT - SPORT DA RING	92
COMMANDO KRAV MAGA	97
DIFESA PERSONALE WKK	104
D.M.D. PROGRAM	108
DYNAMICS KUNG FU	112
HAPKIDO	118
HASHITA	125
HILOT SAOMA	129
JEET KUNE DO	134
KAISENDO	138
KALI KALASAG	143
KAPAP KRAV MAGA	149
KARATE FIGHT CONTACT	154
KARATE KYOKUSHINKAI	161
KENDO - IAIDO	168
KEYSI	175

KICK BOXING	178
KOBUDO	184
KRAV MAGA SIKM	189
KRAV MAGA TSS	203
KYUSHO	207
MILITARY SELF DEFENCE	213
MUAY THAI	222
NIPPON KEMPO	228
PARANZA CORTA SICILIANA	233
TACTICAL DEFENCE KRAV MAGA	241
TAIJIQUAN CHEN XIAOJIA	245
TANG SU DO	251
TANG SOO DO	259
TDS - TECHNICAL DEFENCE SYSTEM	265
TOTAL FIGHTING	269
TOUCHSPARRING	276
TRADITIONAL KARATE T.K.C.	284
URBAN FIGHT DEPARTMENT	292
WARPEDO	297
WUSHU KUNG FU	303
SEDE NAZIONALE - RIFERIMENTI E CONTATTI	319



*Dove c'è qualcosa che cresce,
uno che forma
val più di mille che riformano.*

Horace Mann



PREFAZIONE

Il mondo delle arti marziali è un mondo complesso e affascinante. La loro pratica insegna agli atleti il “metttere di vivere”. Grazie infatti all’esercizio delle varie discipline si impara la perseveranza quando ci si allena, l’attenzione e la concentrazione quando si gareggia. Si impara insomma ad essere sportivi: si accettano le vittorie così come le sconfitte, grazie anche a tutti quei Maestri che spendono il loro tempo e la loro conoscenza con chi si avvicina a queste discipline.

Grande attenzione deve quindi essere posta alla formazione degli insegnanti e dei Maestri, per la funzione delicata che essi svolgono con i giovani, per i quali rappresentano sempre più spesso una figura di riferimento importante. Nei casi più estremi, arrivando anche a sostituire la figura paterna, a volte purtroppo mancante nella famiglia moderna occidentale.

E da qui scaturisce il nostro modo di vedere le Arti Marziali: un mezzo formidabile di educazione per le giovani generazioni.

Ed è agli Insegnanti Tecnici di questo settore che è dedicato questo libro. Un segno di riconoscenza per chi lavora quotidianamente in questo importantissimo settore e lo ha fatto crescere nel nostro Ente.

Negli anni le associazioni aderenti che praticano arti marziali si sono accresciute così tanto da far diventare il C.s.e.n. il numero uno nel mondo della promozione sportiva.

Dalle 2.400 associazioni del 2010 oggi siamo arrivati a contarne 6.000 e con orgoglio rivendichiamo una posizione di preminenza grazie anche agli sforzi di quanti, in questi anni, hanno prodotto in termini di stage e di manifestazioni provinciali, regionali e nazionali. Ciò è stato possibile anche grazie alla grande specializzazione di quanti hanno frequentato i nostri corsi e di quei tecnici che hanno formato, con grande profes-

sionalità, tutti coloro che si sono avvicinati al mondo delle Arti Marziali Csen.

E' con soddisfazione e con riconoscenza che ringrazio tutti coloro, Maestri, Istruttori ed atleti, che hanno contribuito, con il loro lavoro e con la loro passione, alla realizzazione di un sogno, ora diventato realtà.

Grazie di cuore,



Il Presidente Nazionale Csen
Francesco Proietti

Francesco Proietti

ORGANIGRAMMA NAZIONALE SETTORE ARTI MARZIALI

Presidente del Settore
Francesco Proietti
(Presidente Nazionale CSEN)

Coordinamento Nazionale

Karate - **Delia Piralli**
Judo - **Franco Penna**
Ju Jitsu - **Giuliano Spadoni**
Taekwondo - **Maurizio D'Oriano**

Segreteria operativa
Franco Penna
335.8232625 – francopenna@virgilio.it

RESPONSABILI NAZIONALI DI SETTORE

KARATE

Coordinatore Nazionale: Delia Piralli

Coordinatore Nazionale, Responsabile rapporti con la FIJLKAM e Rappresentativa Nazionale	Delia Piralli
Vice Coordinatore	Alessandro Fasulo
Commissione Docenti Kata	Ugo Ferrari
	Saverio Frustagli
	Graziano Ciotti
	Mario Laurini
Commissione Docenti Kumite	Enrico Tempesta
Commissione Nazionale Stili - Responsabili Shotokan	Claudio Lena
	Alfonso Ventura
	Alessandro Fasulo
	Pasquale Di Bari
	Paolo Zaina
Commissione Nazionale Stili - Responsabile Wado-Ryu	Gabriele Garcea
Commissione Nazionale Stili - Responsabile Shito Ryu	Mauro Antonio Andretto
Commissione Nazionale Stili - Responsabili Go Ju Ryu	Mario Laurini
	Giovanni Di Meglio
Commissione Nazionale Stili - Responsabile Shotokay	Franco Monti
Commissione Nazionale Stili - Responsabile Kobudo	Francesco Borrelli
Commissione Nazionale Stili - Responsabile Shotoreigikan	Vincenzo Russo
Commissione Nazionale Stili - Responsabile Yoshioka Ryu	Yoshioka Iwao
Commissione Nazionale Stili - Responsabile Kyokushinkai	Samuele Casto
Commissione Nazionale Stili - Responsabile Shinkyokushinkai	Francesco Fina
Commissione Nazionale Stili - Sezione Karate Tradizionale	Francesco Romani
	Antonio Corrias
	Domenico Lombardi
	Vladimiro Mezzetti
	Vincenzo Russo
Commissione Arbitrale - Coordinatore	Massimiliano Roncato
Commissione Arbitrale - Vice Coordinatori	Fabio Castellucci
	Leonardo Belardi

Commissione Nazionale Presidenti di Giuria	Anna Di Lauro
	Mila Breccolenti
Collegamento con le Istituzione Scolastiche	Agnese Belardi
	Francesco Landi
	Vincenzo Lacassia
Commissione Karate Integrato	Saverio Frustagli
	Luca Nicosanti
	Domenico Pullia
	Agostino Toppi
	Rolando Gaido
Commissione Nazionale Scuola Formazione e Promozione	Massimiliano Roncato
	Massimo Montecchiani (Consulente)

JUDO

Coordinatore Nazionale: Franco Penna

Commissione Tecnica (Esami, Programmi e Quadri Tecnici)	Nicola Di Staso
	Salvatore Bono
	Ruggiero Parente
	Armando Angellotti
	Roberto Sabatini
	Denis Voltolina
Commissione Nazionale Settore Kata	Nicola Ripandelli
	Stefano Proietti
	Salvatore Bono
Referente Formazione Ufficiali Di Gara Settore Kata	Marco Migni
Staff Tecnico Rappresentativa Nazionale	Massimo Lanzi (Junior-Senior)
	Pino Morelli (Cadetti)
	Maximilian Tudini (Esordienti)
	Dario Vallesi (Master)
Referente Settore Universitari	Alessandra Di Francia
Referenti Nazionali Presidenti di Giuria	Marco Anticoli Massimo Marinelli
Coordinatore Commissione Arbitri	Giancarlo Celotto
Membro Commissione Arbitri	Eugenio Verga
Segretario Commissione Arbitri	Salvatore Manganaro

Referenti Corsi Di Formazione	Roberto Villani Massimo Maglione Corrado Croceri Ferdinando Tavolucci
Referente Sviluppo e Immagine	Pino Morelli
Referente Judo Integrato	Anna Maria Lancia
Referente Judo Free Style	Nicola Maria Gradassi
Referente Tecnico Gare	Roberto Fortunati

JU JITSU

Coordinatore Nazionale: Giuliano Spadoni

Commissione Tecnica	Gerlando Spina
	Giuseppe Di Paola
	Giuseppe Li Gotti
	Maurizio Germano
	Denis Voltolina
	Gerardo Vallone
Referente UDG Nazionale	Luisa Tedde
Referente Nazionale Arbitri	Gerardo Vallone

Gruppi aderenti	
Referente World Ju Jitsu	Maurizio Silvestri
Referente AIJJ	Dario Quenza
Referente Gunjin Ryu Ju Jitsu	Marco Cavalli

TAEKWONDO

Coordinatore Nazionale: Maurizio D'Oriano

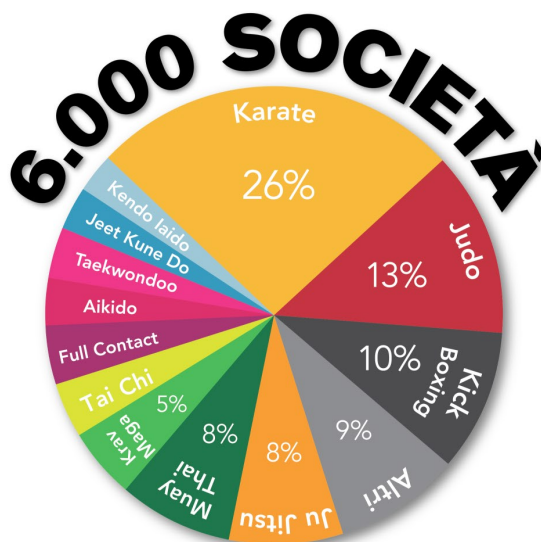
Stile WTF	Referente di Stile WTF – Vice C. O.	Luigi D'Oriano
	Referente di Formazione Poomsae - Arbitraggio	Roberto Betti
	Referente di Formazione Sparring - Arbitraggio	Massimo Vita
	Referente Difesa Personale	Giampiero Leonardi
	Referente Rapporti Internazionali (Kukkiwon)	Rodolfo Pasquini
Stile ITF	Referente di Stile ITF	Pantaleone Clerico
	Referente di Formazione Tecnica (Centro-Nord)	Juanito Jr Arsol
	Referente di Formazione Tecnica (Centro-Sud)	Tarcisio Martella
	Referente di Formazione Arbitrale	Carlos Ariel Mortillaro
	Referente di Formazione Insegnanti Tecnici	Luciano Rodorigo
	Referente Difesa Personale	Pantaleone Clerico

ALTRI SETTORI

AIKIBUDO	Alfonso Torregrossa
AIKIDO	Bruno Maule
AUTODIFESA POLIZIA	Alessandro Fasulo
BASTONE SICILIANO	Antonino Tomarchio
COMBAT - SPORT DA RING	Ciro Cortese
COMMANDO KRAV MAGA	Vincenzo D'Agostino
DIFESA PERSONALE WKK	Giancarlo Patti
D.M.D. PROGRAM	Daniele Fiore
DYNAMICS KUNG FU	Maurizio Renzi
HAPKIDO	Giampiero Leonardi
HASHITA	Gianfranco Camerini
HILOT SAOMA	Michele Rizzi
JEET KUNE DO	In via di definizione
KAISENDO	Carlo Milella
KALI KALASAG	Stefano Riefoli
KAPAP KRAV MAGA	Alfonso Torregrossa
KARATE FIGHT CONTACT	Claudio Corrias
KARATE KYOKUSHINKAI	Samuele Casto
KENDO - IAIDO	Franco Penna – Augusto Basile
KEYSI	Cristiano Greco
KICK BOXING	In via di definizione
KOBUDO	Francesco Borrelli
KRAV MAGA SIKM	Marco Buschini
KRAV MAGA TSS	Fabrizio Strinati
KYUSHO	Gianluca Frisan
MILITARY SELF DEFENCE	Simone Del Polito
MUAY THAI	Patrick Cesarini
NIPPON KEMPO	Marco Gorlini
PARANZA CORTA SICILIANA	Antonino Tomarchio
TACTICAL DEFENCE KRAV MAGA	Roberto De Ronzi
TAIJIQUAN CHEN XIAOJIA	Carmela Filosa
TAKEMUSU JU JITSU	Alfredo Bassani
TANG SU DO	Roberto Daniel Villalba
TANG SOO DO	Simone Dilettuso
TDS - TECHNICAL DEFENCE SYSTEM	Fabrizio Pellegrini
TOTAL FIGHTING	Fabio Ganna
TOUCHSPARRING	Gianni Sarritzu
TRADITIONAL KARATE T.K.C.	Vincenzo Russo
URBAN FIGHT DEPARTMENT	Pasquale Di Bari
WARPEDO	Giuseppe Romeo
WUSHU KUNG FU	Claudio Battistoni e Roberto Sias



Società sportive affiliate CSEN 2016 Settore Arti Marziali



Karate	1.560
Judo	780
Kick Boxing	600
Ju Jitsu	480
Muay Thai	480
Krav Maga	300
Tai Chi	240
Full Contact	240
Aikido	210
Taekwondo	210
Jeet Kune Do	180
Kendo Iaido	180
Altri Minori	540

TOTALE ASSOCIAZIONI CSEN 2016: **15.794**

I RICONOSCIMENTI E LE CONVENZIONI CSEN



Lo CSEN è riconosciuto dal CONI, dal CIP, dal Ministero dell'Interno, dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (MIUR), è conforme alle norme ISO9001, aderisce allo SNAQ, è iscritto all'Albo del Servizio Civile Nazionale ed è socio del Forum del Terzo Settore.

A livello internazionale è riconosciuto da Panathlon International, da The International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE) e da The Association For International Sport for All (TAFISA).

Per le arti marziali il C.S.E.N. è convenzionato con la FIJKAM (Federazione Italiana Judo, Lotta, Karate, Arti Marziali), con cui collabora costantemente e ai cui standard si attiene scrupolosamente per quanto concerne tutte le discipline sportive da essa patrocinate.

LO CSEN E LE ARTI MARZIALI



1976 · EDUCARE CON LO SPORT · 2016

Il Centro Sportivo Educativo Nazionale, 1° Ente di Promozione Sportiva per numero di tesserati e associazioni affiliate, detiene da anni il primato anche nelle Arti Marziali, oltre che nel Fitness, nella Danza, nella Ginnastica e nella Cinofilia.

Riconosciuto dal CONI nel 1976, dopo 40 anni di lavoro al servizio degli sportivi l'Ente ha chiuso uno splendido 2016, mantenendo il suo primato per numero di associazioni, salite a 15.790 (Dati Registro Coni), e raggiungendo il picco di ben 6.000, tra A.s.d. e S.s.d., affiliate appartenenti al macro settore delle Arti Marziali, suddivise come illustrato nel grafico precedente.

In un quadro di tali successi, il Vademecum delle Arti Marziali vuole coronare la propria attività di questo importante settore, fornendo un servizio a scopo divulgativo per le proprie Associazioni, rendendo loro accessibili e

facilmente consultabili, in un unico pratico manuale, tutti i programmi tecnici che riguardano i gradi più alti e le qualifiche degli Insegnanti Tecnici delle discipline che ne fanno parte e, allo stesso tempo, definendo e uniformando i propri standard qualitativi già elevati.

Per tutte le informazioni mancanti, omesse per motivi di spazio o di maggiore riservatezza, si rimanda al Referente Nazionale del Settore di interesse di cui vengono forniti tutti i contatti nella relativa sezione, oppure al Responsabile Generale di Segreteria Operativa segnalato in testa al manuale.



I VANTAGGI PER LE ASSOCIAZIONI AFFILIATE CSEN

- Iscrizione al Registro CONI delle Associazioni Sportive Dilettantistiche e possibilità di beneficiare delle agevolazioni fiscali ad esse riservate;
- Polizze assicurative a prezzi vantaggiosi riservate ai tesserati (Polizza assicurativa contro infortunio di tipo "Base", Integrativa "Tab. A" o Integrativa "Tab. B.") e alle Associazioni (Responsabilità Civile contro Terzi – RCT Associazione);
- Polizza "Difesa legale" a copertura di eventuali spese legali per i Presidenti delle Associazioni coperte da RCT.

MASSIMALI POLIZZE ASSICURATIVE ASSOCIATI CSEN

TESSERA SPORTIVA BASE

- 80.000,00 € in caso di morte;
- 80.000,00 € in caso di invalidità permanente (I.P.);
Franchigie invalidità permanente:

- 6% attività sportive e del tempo libero;
- 9% per le attività di Arrampicata, Pugilato, tutte le Arti Marziali e specialità di Attacco e Difesa Personale, Lotta, Calcio e Calciotto, Ciclismo e Mountainbike, Equitazione, Parkour, Sci, Windsurf, Motocross e Enduro, Kitesurf, Snowboard, Snowkite, Canoa, Skateboard, Wakeboard, Kajak, Rafting, Automobilismo, Speleologia, Rugby;
- Indennità forfettaria (risarcimento forfettario previsto per fratture ossee, lesioni legamentose e tendinee accertate e rotture dentarie documentate che abbiano esiti invalidanti non superiori alle franchigie stabilite):
 - 100,00 € per fratture e lesioni con I. P. da 0,20% a 3%;
 - 150,00 € per fratture e lesioni con I. P. da 3,10% a 9%;
 - 150,00 € per fratture setto nasale;
 - 100,00 € per acquisto di occhiali da vista danneggiati durante la pratica sportiva.

TESSERA INTEGRATIVA "TAB. A"

- 10,00 € diaria da ricovero e/o gesso, con franchigia di 5 gg. e max 30 gg.;
- 1.000,00 € rimborso spese sanitarie sia da ricovero che domiciliari o ambulatoriali (con franchigia fissa di 150,00 €).
N.B.: Il rimborso delle spese odontoiatriche sarà operativo limitatamente in favore di giovani di età non superiore a 15 anni e non potrà superare il 50% della somma assicurata, ferma restando la franchigia sopra specificata.

TESSERA INTEGRATIVA "TAB. B"

- 25,00 € diaria da ricovero e/o gesso, con franchigia di 5 gg. e max 30 gg.;
- 2.000,00 € rimborso spese sanitarie sia da ricovero che domiciliari o ambulatoriali (con franchigia fissa di 150,00 €).
N.B.: Per le spese odontoiatriche la franchigia sale a 200,00 €.

RESPONSABILITA' CIVILE CONTRO TERZI (RCT) ASSOCIAZIONE

- 2.500.000,00 € massimale unico.

DIFESA LEGALE

- 20.000,00 € per sinistro, con massimale illimitato per anno assicurativo.

LA FORMAZIONE

Il Centro Sportivo Educativo Nazionale è leader da anni nella formazione dei tecnici sportivi e organizza continuamente corsi di formazione tenuti da docenti altamente qualificati, con rilascio di Diplomi riconosciuti dal CONI e validi per legge e ai fini fiscali su tutto il territorio nazionale, Tesserino Tecnico e iscrizione all'Albo dei Tecnici Nazionale. Provvede alla formazione degli Ufficiali di Gara e dei Presidenti di Giuria di tutte le sue discipline, che costantemente lavorano all'interno del circuito di gare e manifestazioni organizzate dall'Ente.

Propone inoltre innumerevoli Stage per la crescita e la formazione continua dei Tecnici, del corpo giudicante, dei gradi più alti e di tutti coloro che desiderano migliorarsi costantemente.

Durante i principali eventi nazionali che chiamano a raccolta tutti i Settori delle arti marziali illustrati nel presente Vademecum (almeno due l'anno), intervengono solitamente i Referenti Nazionali dei Settori, insieme ad ospiti di rilievo nazionale ed internazionale, per fornire a tutti i partecipanti sempre il meglio.



I VANTAGGI PER I TECNICI CSEN

- Diploma di Qualifica riconosciuto dal CONI, valido per legge e ai fini fiscali su tutto il territorio nazionale;
- Iscrizione all'Albo Nazionale dei Tecnici Csen, con rilascio di Tesserino Tecnico formato card;
- Polizze assicurative a prezzi vantaggiosi riservate ai Tecnici, per la tutela contro i danni, a persone o cose, che possano essere attribuiti



alla responsabilità del tecnico in conseguenza della propria specifica funzione (in formula "RCT Tecnico Csen" oppure "RCT Tecnico Extra Csen");

- Polizza "Difesa legale" a copertura di eventuali spese legali per i Tecnici coperti da RCT Tecnico.

MASSIMALI POLIZZE ASSICURATIVE TECNICI CSEN

RESPONSABILITA' CIVILE CONTRO TERZI (RCT) TECNICO

- 500.000,00 € massimale unico.

DIFESA LEGALE

- 20.000,00 € per sinistro, con massimale illimitato per anno assicurativo.

LINEE GUIDA PER LA FORMAZIONE DEGLI INSEGNANTI TECNICI

Allenatori, Istruttori e Maestri

Tutte le discipline marziali Csen, sebbene caratterizzate da elementi tecnici specifici e livelli di qualifica a volte differenti, seguono in linea di massima uno schema simile per la formazione degli Insegnanti Tecnici (solitamente divisi in Allenatori, Istruttori e Maestri). Ciò permette di mantenere elevati gli standard qualitativi che contraddistinguono da sempre il nostro Ente. Serietà, credibilità e affidabilità dei corsi di formazione sono garantite dalla tendenziale uniformità nel monte ore minimo di ogni corso di formazione, nella suddivisione tra teoria e pratica e nella presenza di argomenti teorici obbligatori, sebbene trattati in misura diversa a seconda delle discipline. L'uniformità è realizzata grazie all'impegno di tutti i docenti, che seguono, nel miglior modo possibile, le linee guida elencate di seguito.

QUALIFICA DI ALLENATORE

MONTE ORE MINIMO TOTALE: 40 h

MONTE ORE MINIMO TEORIA E ARGOMENTI GENERALI: 22 h

MONTE ORE MINIMO PRATICA E ARGOMENTI SPECIFICI: 18 h

TEORIA E ARGOMENTI GENERALI:

- Anatomia e Fisiologia di base: il corpo umano;
- Metodologia dell'allenamento;
- Metodologia dell'insegnamento;
- Fasi dello sviluppo evolutivo (con attenzione alle prime fasce d'età);
- Psicologia e pedagogia di base;
- Disabilità e sport integrato;
- Prevenzione degli infortuni;
- Primo soccorso;
- Regolamento arbitrale;
- Regolamento delle figure tecniche Csen.

VALUTAZIONE FINALE: Esame Teorico Pratico

QUALIFICA DI ISTRUTTORE

MONTE ORE MINIMO TOTALE: 40 h

MONTE ORE MINIMO TEORIA E ARGOMENTI GENERALI: 22 h

MONTE ORE MINIMO PRATICA E ARGOMENTI SPECIFICI: 18 h

TEORIA E ARGOMENTI GENERALI:

- Anatomia e Fisiologia di base: il corpo umano;
- Metodologia dell'allenamento;
- Metodologia dell'insegnamento;

- Fasi dello sviluppo evolutivo;
- Psicologia e pedagogia dell'allenamento;
- Disabilità e sport integrato;
- Prevenzione degli infortuni;
- Primo soccorso;
- Regolamento arbitrale;
- Sport integrato;
- Regolamento delle figure tecniche Csen.

VALUTAZIONE FINALE: Esame Teorico Pratico

QUALIFICA DI MAESTRO

MONTE ORE MINIMO TOTALE: 40 h

MONTE ORE MINIMO TEORIA E ARGOMENTI GENERALI: 22 h

MONTE ORE MINIMO PRATICA E ARGOMENTI SPECIFICI: 18 h

TEORIA E ARGOMENTI GENERALI:

- Anatomia e Fisiologia avanzata;
- Metodologia dell'allenamento;
- Metodologia dell'insegnamento;
- Fasi dello sviluppo evolutivo;
- Psicologia e pedagogia dell'allenamento;
- Disabilità e sport integrato;
- Prevenzione degli infortuni;
- Primo soccorso;
- Regolamento arbitrale;
- Sport integrato;
- Regolamento delle figure tecniche Csen.

VALUTAZIONE FINALE: Esame Teorico Pratico

REQUISITI PER OTTENERE LA QUALIFICA DI INSEGNANTE TECNICO

ALLENATORE

- Grado minimo richiesto: Cintura Nera I Dan;
- Età minima: 18 anni compiuti.

ISTRUTTORE

- Grado minimo richiesto: Cintura Nera III Dan e qualifica di Allenatore o Cintura Nera II Dan con minimo due anni di esperienza didattica;
- Età minima: 25 anni compiuti.

MAESTRO

- Grado minimo richiesto: Cintura Nera IV Dan e qualifica di Istruttore;
- Età minima: 38 anni compiuti.









KARATE

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Coordinatore Nazionale

Delia Piralli

348.0639936

coordinatorenazionalepiralli@gmail.com

www.csenkaratenazionale.it

ORGANIGRAMMA PERIFERICO

Referenti Regionali

Referente Abruzzo (sportivo): Agostino Toppi

Referente Basilicata: Vincenzo De Mare

Referente Calabria: Mario Amendola

Referente Campania: Luigi Fiorinelli

Referente Emilia Romagna: Mario Laurini

Referente Friuli Venezia Giulia: Gabriele Garcea

Referente Lazio: Luca Nicosanti

Vice Referente Lazio: Mario Bracciante

Referente Liguria: Ivo Ricchebuono

Referente Lombardia: Delia Piralli

Referente Marche: Giuseppe Lambertucci

Direttore Tecnico Marche: Graziano Ciotti

Referente Molise: Giancarlo Quaranta

Referente Piemonte: Vincenzo Lacassia

Referente Sardegna: Antonio Mura

Referente Toscana: Alessandro Fasulo

Referente Umbria: Enrico Tempesta

Referente Valle D'Aosta (sportivo): Bruna Luigi

Referente Valle D'Aosta (tradizionale): Politano Luigi

Referente Veneto: Giancarlo Cecchinato

KARATE

Il Karate è un'arte marziale che ha origine nell'isola di Okinawa, nell'arcipelago delle Ryu-kyu, la quale aveva mantenuto per molti secoli rapporti commerciali con la provincia cinese di Fukien. Da questa, probabilmente, gli abitanti dell'isola impararono alcune arti marziali cinesi come il Kempo, o Chuan-Fa/Quan Fa («Via del pugno»), nato secondo la tradizione nel monastero di Shaolin, e le importarono nella propria terra, modificandole successivamente secondo i metodi locali.

Nel 1429 Sho Hashi, re di Chuzan, unificò i tre regni di Okinawa: Hokuzan a nord, Chuzan al centro e Nanzan a sud. Poco più tardi, il re Sho Shin, per mantenere la pace, vietò il possesso di armi, che furono raccolte e chiuse in un magazzino del castello di Shuri.

Nel 1600, al bellicoso clan degli Shimazu che governava il feudo di Satsuma nell'isola di Kyushu, fu concesso di occupare le Ryu-kyu: 3.000 samurai compirono l'invasione senza incontrare una valida resistenza. Poiché fu rinnovato il divieto di possedere armi, insieme persino agli utensili di uso quotidiano come bastoni e falcetti, sempre chiusi nei magazzini durante la notte, gli abitanti si dedicarono in segreto allo studio di una forma di autodifesa da usare contro gli invasori. Nacque così la scuola Okinawa-te («mano di Okinawa»), detta anche "to"-de («mano cinese» l'ideogramma to caratterizza la dinastia Tang), che si differenziava in tre stili: Naha-te, sul modello del kung-fu/gong-fu della Cina meridionale (shorei-ryu), Shuri-te e Tomari-te, sul modello del kung-fu/gongfu della Cina settentrionale (shorin-ryu). Da precisare che Naha era allora la capitale dell'isola, Shuri la sede del castello reale e Tomari la zona del porto, mentre oggi Shuri e Tomari sono quartieri di Naha.

Il primo Maestro delle Ryu-kyu fu Sakugawa di Shuri (1733-1815), soprannominato "Tode" perché combinò il Kempo, da lui studiato in Cina, con le arti marziali di Okinawa. Suo allievo fu Sokon Matsumura di Shuri (1809-1901), poi divenuto Maestro di Anko Azato (1827-1906), a sua volta Maestro di Funakoshi. Anko Itosu (1832-1916), allievo esterno di Matsumura, grande amico di Azato e anch'egli Maestro di Funakoshi, introdusse il to-de nelle scuole di Okinawa e mise a punto i cinque Kata detti Pinan.

Il primo maestro di Okinawa a recarsi in Giappone fu Choki Motobu di Shuri (1871-1944), straordinario combattente ma purtroppo illetterato, che perciò non ottenne grande successo come insegnante. Fu infatti soltanto con l'arrivo di Funakoshi che il Karate poté diffondersi nel paese del Sol Levante.

Gichin Funakoshi nacque a Shuri (1868-1957). Bambino gracile e introverso, si appassionò alle arti di combattimento molto presto: studiò con Azato, padre di un suo compagno di scuola e Maestro di svariate arti marziali, poi con Itosu, quindi con Matsumura. Era non solo un abile calligrafo, ma conosceva anche i classici cinesi e nel 1888 cominciò ad insegnare in una scuola elementare.

Nel 1921 passò per Okinawa il principe Hirohito, diretto in Europa, e nel castello di Shuri Funakoshi organizzò un'esibizione che fu molto apprezzata. Lasciato l'insegnamento, nella primavera del 1922 Funakoshi venne scelto per eseguire una dimostrazione di Karate alla Scuola Normale Superiore

Femminile di Tokyo, ove si stabilì. Nello stesso anno scrisse "Ryu-kyu Kempo: Karate" (Karate significava ancora «mano cinese» e i nomi dei Kata erano quelli originari di Okinawa). Nel 1935 pubblicò "Karate-Do Kyohan", molti anni dopo tradotto dal Maestro Oshima.

Per la disciplina i primi anni furono difficili, soprattutto sotto l'aspetto economico. Nel 1931 fu ufficialmente riconosciuto dal Butokukai, l'organizzazione imperiale per l'educazione della gioventù. Dopo aver utilizzato un'aula del Meisei Juku (un ostello per studenti di Okinawa nel quartiere Suidobata), per qualche tempo Funakoshi fu ospite nella palestra del Maestro di scherma Hiromichi Nakayama. Nel 1936, grazie al Comitato Nazionale di Sostenitori del Karate, venne costruito il dojo Shotokan («casa delle onde di pino») a Zoshigaya. "Shoto" era lo pseudonimo che Funakoshi usava da giovane nel firmare i suoi poemi cinesi.

Per facilitare la diffusione del Karate in Giappone l'ideogramma "to", che si leggeva anche "kara" («cinese»), fu cambiato con un altro avente la stessa pronuncia ma il significato di «vuoto» (sia nel senso di «disarmato», che in riferimento allo stato mentale del praticante, concetto Zen di Mu-Shin). Vennero inoltre cambiati in giapponese i nomi originali delle tecniche e dei Kata, per renderli più comprensibili.

Nel dopoguerra il generale Mac Arthur proibì la pratica delle arti marziali, ritenute l'anima dello spirito militarista nipponico, ma a poco a poco l'interesse per il Karate crebbe anche in Occidente e Funakoshi fu ripetutamente invitato a dare dimostrazioni.

Il Maestro lasciò la direzione dello Shotokan al figlio Yoshitaka, che trasformò profondamente lo stile elaborato dal padre, inserendovi attacchi lunghi e potenti, che facevano uso di nuove tecniche di calci.

Col tempo nacquero dal Karate diverse correnti di pensiero e la disciplina si divise in vari stili, che sono ad oggi lo Shotokan, il Wado, lo Shito e il Goju.

GRADI

- Cintura Bianca (6° Kyu);
- Cintura Gialla (5° Kyu);
- Cintura Arancione (4° Kyu);
- Cintura Verde (3° Kyu);
- Cintura Blu (2° Kyu);
- Cintura Marrone (1° Kyu);
- Cintura Nera 1° Dan;
- Cintura Nera 2° Dan;
- Cintura Nera 3° Dan;
- Cintura Nera 4° Dan;
- Cintura Nera 5° Dan;
- Cintura Nera 6° Dan;
- Cintura Nera 7° Dan;
- Cintura Nera 8° Dan;
- Cintura Nera 9° Dan;
- Cintura Nera 10° Dan.

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

KIHON

Il candidato dovrà eseguire le combinazioni relative al proprio Dan per 2 volte sx\dx.

1° DAN:

Partendo da Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi:

1. Trasformare, sul posto, in Kokutsu-dachi effettuando Shuto-uke sx, Mae-geri sx, Gyaku-zuki dx, avanzare in Kokutsu-dachi effettuando Shuto-uke dx, Gyaku-zuki sx, arretrando la gamba dx, effettuare un salto-giro di 360° (senso antiorario), atterrare in Kokutsu-dachi effettuando Shuto-uke dx, trasformare in Zenkutsu-dachi, Gyaku-zuki sx;
2. Mae-geri dx, Yoko-geri dx a 180°(direzione opposta) atterrare in Neko-ashi-dachi effettuando Age-uke dx, Gyaku-zuki sx, Yoko-geri-uraken dx a 180°(direzione opposta), atterrare in Kosa-dachi effettuando Gyaku-zuki sx, arretrare con la gamba sx in Zenkutsu-dachi effettuando Uchi-uke dx, Gyaku-zuki sx.

2° DAN:

Partendo da Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi:

1. Gedan-barai sx in Fudo-dachi, Kagi-zuki dx in Kiba-dachi, richiamare il piede sx unendo i piedi ed effettuare Shuto-uke dx in Kokutsu-dachi, Mae-geri dx e atterrare in Zenkutsu-dachi, Tate-shuto dx Gyaku-zuki sx;
2. Avanzando, Yoko-geri-uraken dx, atterrare in Neko-ashi-dachi, Shuto-uke chudan dx, Gyaku-zuki sx, Yoko-geri sx a 180° (direzione opposta), atterrare in Zenkutsu-dachi dx a 180° (direzione opposta), Tate-shuto o Kake-uke dx, Gyaku-zuki sx.

3° DAN:

Partendo da Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi:

1. Trasformare in Kokutsu-dachi effettuando Shuto-uke sx, accorciare la posizione spostando il piede dx in avanti, effettuare Gyaku-zuki dx in Neko-ashi-dachi, Mae-geri sx (gamba avanzata), avanzando, Mae-geri dx, atterrare in Kosa-dachi effettuando Uchi-uke dx, arretrare in Zenkutsu-dachi Uchi-uke dx Gyaku-zuki sx, Oi-zuki dx, Hai-shu uke sx a 180° (direzione opposta), effettuare un salto-giro di 360° (senso antiorario), atterrare in Kokutsu-dachi effettuando Shuto-uke dx, trasformare in Zenkutsu-dachi, Gyaku-zuki sx;
2. Avanzare in Zenkutsu-dachi effettuando Gyaku-zuki sx Oi-zuki dx, arretrare in Kiba-dachi effettuando Gedan barai sx, Hai-shu uke dx, Kagi-zuki sx Tate-shuto o Kake-uke sx, in Zenkutsu-dachi sx a 180° (direzione opposta) accorciare la posizione (avvicinando il piede dx) in Sanchin-dachi, Mawashi-uke sx, allungare in Zenkutsu-dachi dx, Ageuke dx Gyaku-zuki sx.

4° DAN:

Partendo da Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi:

1. Gedan-barai sx in Kokutsu-dachi di Okinawa, arretrare con il piede sx in Saghi-ashi-dachi (posizione della gru come Gangaku) caricando le mani sul fianco dx, Yoko-geri-uraken sx, riunire il piede sx al dx, effettuare, arretrando, Tate-shuto sx in Fudo-dachi, Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi, accorciare la posizione (avvicinando il piede dx) in Sanchin-dachi, Mawashi-uke sx, allungare in Zenkutsu-dachi dx, Ageuke dx Gyaku-zuki sx;
2. Rotazione 180° Age-uke dx, Gyaku-zuki sx in Neko-ashi-dachi, Yoko-geri-uraken dx a 180° (direzione opposta), atterrare in Fudo-dachi effettuando Tate-shuto dx, Gyaku-zuki sx in Zenkutsu-dachi, Mawatte effettuando Shuto-barai sx e Gyaku-haito dx in Zenkutsu-dachi, Mae-geri dx (rotazione 180°), Uchiuke sx, Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi, rotazione 180° Age-uke dx, Gyaku-zuki sx in Neko-ashi-dachi dx, avanzare in Zenkutsu-dachi dx, Tate-shuto o Kake-uke dx, Gyaku-zuki sx.

5° DAN:

Sviluppare due sequenze tecniche di libera composizione.

KATA

Dal 1° al 5° Dan, il candidato deve eseguire uno dei due Kata in elenco, relativamente al suo stile e al Dan che deve conseguire.

Per il 5° Dan, se la commissione dovesse richiederlo, il candidato dovrà eseguire anche il Bunkai, servendosi di un partner di sua scelta.

Goju Ryu

1° DAN: Seisan o Seienchin.

2° DAN: Seipai o Saifa.

3° DAN: Shisochin o Hangetsu.

4° DAN: Kururunfa o Suparimpei.

5° DAN: Libera composizione o Tokui Kata.

Shito Ryu

1° DAN: Bassai dai o Nipaipo.

2° DAN: Unshu o Paiku.

3° DAN: Papuren o Anan.

4° DAN: Chatanyara Kusanku o Suparimpei.

5° DAN: Libera composizione o Tokui Kata.

Shotokan Ryu

1° DAN: Bassai-dai o Jion.

2° DAN: Kanku-dai o Enpi.

3° DAN: Kanku-sho o Unsu.

4° DAN: Gangaku o Gojushiho-Sho.

5° DAN: Libera composizione o Tokui Kata.

Wado Ryu

1° DAN: Bassai o Jion.

2° DAN: Naianchi o Chinto.

3° DAN: Wanshu o Seishan.

4° DAN: Niseishi o Kushanku.

5° DAN: Libera composizione o Tokui Kata.

KUMITE

Interazioni Oppositive 1°, 2°, 3°, 4° e 5° Dan.

Di seguito sono riportati alcuni esercizi di combattimento che il candidato dovrà eseguire, a discrezione della Commissione, durante il minuto e 30 secondi di combattimento a sua disposizione per esprimere il proprio bagaglio tecnico.

Le sequenze devono essere eseguite in guardia dx e guardia sx, secondo il numero di ripetizioni richiesto dalla Commissione.

1. AO: attacco di Mawashi-geri, gamba arretrata;
AKA: afferrare entrando all'interno della guardia e proiettare AO eseguendo O-Soto-gari, controllandone la caduta e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba, avendo cura di mantenere una postura corretta nell'esecuzione della tecnica.
2. AO: attacco di Ura-Mawashi-geri, gamba arretrata;
AKA: afferrare entrando all'esterno della guardia e proiettare AO, eseguendo Ashi-barai, controllandone la caduta e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba avendo cura di mantenere una postura corretta nell'esecuzione della tecnica.
3. AO: attacco di Kizami-zuki-Gyaku-zuki;
AKA: parare o schivare e avanzando e spostandosi lateralmente, bloccare e squilibrare AO proiettandolo con O-Soto-gari, controllandone la caduta e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba, avendo cura di mantenere una postura corretta nella esecuzione della tecnica.
4. AO: attacco di Kizami-zuki Gyaku-zuki-jodan;
AKA: schivare e, sfruttando la traiettoria d'attacco di AO, afferrarlo e squilibrarlo in avanti eseguendo Sasae-surikomi-ashi, controllandone la caduta e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba avendo cura di mantenere una postura corretta nell'esecuzione della tecnica.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Allenatore;
- Istruttore;
- Maestro.

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

ALLENATORE

Requisiti di accesso:

- Grado minimo richiesto: Cintura Nera 1° Dan;
- Età minima: 18 anni compiuti.

Il corso per Allenatore ha una durata totale di 40 ore, di cui 22 di parte teorica e 18 di parte pratica, suddivise come di seguito. Al termine, il candidato dovrà sostenere un esame teorico-pratico.

PROGRAMMA - PARTE TEORICA:

- Organizzazione di un'Asd - aspetti legali e fiscali (3h):
 - le ASD e le regole base della fiscalità;
- Conoscenze generali (5h):
 - Il Corpo Umano - Elementi di Fisiologia e Anatomia (3h);
 - Teoria del Movimento - Elementi di Biomeccanica (2h);
- Metodologia dell'allenamento (4h):
 - I fattori della prestazione: le capacità condizionali (1h);
 - Aspetti Metabolici e Adattamenti all'esercizio (1h);
 - Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e tecniche di allenamento (1h);
 - Flessibilità e mobilità articolare (1h);
- Metodologia dell'insegnamento (2h):
 - Conoscere i vari sistemi allenanti per adattarli alle caratteristiche degli allievi e degli atleti. Imparare a programmare gli interventi nel processo educativo di insegnamento e di allenamento. Saper riconoscere le individualità, definire gli obiettivi, correggere gli errori e modificare i comportamenti;
- Le giovani fasce d'età (2h):
 - Elementi di Pediatria e l'allenamento specifico per le varie fasce d'età giovanili;
- Prevenzione degli infortuni (2h):
 - Conoscere e prevenire i vari infortuni derivanti dalla pratica di un'attività sportiva;
- Primo soccorso (2h):
 - L'insieme delle azioni che permettono di aiutare una o più persone in difficoltà, nell'attesa dell'arrivo dei soccorsi qualificati;
- Regolamento arbitrale (2h):

- Regolamento di Kumite, regolamento di Kata, terminologie, gestualità di arbitri e giudici.

PROGRAMMA - PARTE PRATICA:

- Attivazione motoria (per fasce d'età);
- Abilità motorie;
- Fondamentali (kion) Kata;
- Fondamentali (kion) Kumite;
- Studio Kata superiori e relativo bunkai;
- Studio combinazioni base del combattimento;
- Simulazione d'allenamento per varie fasce di età;
- Simulazione arbitraggio.

ISTRUTTORE

Requisiti di accesso:

- Grado minimo richiesto: Cintura Nera 3° Dan e qualifica di Allenatore;
- Età minima: 25 anni compiuti.

Il corso per Istruttore ha una durata totale di 40 ore, di cui 22 di parte teorica e 18 di parte pratica, suddivise come di seguito. Al termine, il candidato dovrà sostenere un esame teorico-pratico.

PROGRAMMA - PARTE TEORICA:

- Organizzazione di un'Asd - aspetti legali e fiscali (3h):
 - le ASD e le regole base della fiscalità;
- Conoscenze generali (4h):
 - Il Corpo Umano - Elementi di Fisiologia e Anatomia (2h);
 - Teoria del Movimento - Elementi di Biomeccanica (2h);
- Metodologia dell'allenamento (3h):
 - Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e tecniche di allenamento (1h);
 - Adattamento all'allenamento aerobico e tecniche di allenamento (1h);
 - Stretching: fisiologia, tipologie ed effetti (1h);
- Metodologia dell'insegnamento (2h):
 - Le strategie, le tecniche e le modalità utilizzate per insegnare. La comunicazione tra allenatore ed atleta come base dell'insegnamento nella quale l'atleta è una persona capace di pensare, di fare delle scelte, non un essere telecomandato e costruito; l'Allenatore deve aiutare l'atleta a trovare, nel corso dell'allenamento, tutta la gamma di soluzioni;
- Le disabilità "invisibili" e lo sport: DSA e ADHD (2h):
 - I segnali, le metodologie base per intervenire e migliorare le condizioni delle disabilità "invisibili";
- Traumatologia (2h):

- Elementi di Traumatologia e cenni sulle patologie più frequenti nel Karate;
- Elementi di nutrizione (2h):
 - Elementi di Nutrizione Umana: fabbisogno energetico; nutrienti calorici: Proteine, Glucidi, Lipidi; nutrienti non calorici: minerali, vitamine; fibra alimentare;
- Primo soccorso (2h):
 - L'insieme delle azioni che permettono di aiutare una o più persone in difficoltà, nell'attesa dell'arrivo dei soccorsi qualificati;
- Regolamento arbitrale (2h):
 - Regolamento di Kumite, regolamento di Kata, terminologie, gestualità di arbitri e giudici.

PROGRAMMA - PARTE PRATICA:

- Allenamento specifico agonistico;
- Fondamentali (kion) Kata;
- Fondamentali (kion) Kumite;
- Studio Kata superiori e di libera composizione e relativo bunkai;
- Studio Kata di diversi stili e relativi bunkai;
- Studio delle fasi tecnico-tattiche del combattimento;
- Simulazione arbitraggi.

MAESTRO

Requisiti di accesso:

- Grado minimo richiesto: Cintura Nera 4° Dan e qualifica di Istruttore;
- Età minima: 40 anni compiuti.

Il corso per ottenere la qualifica di Maestro ha una durata totale di 40 ore, di cui 22 di parte teorica e 18 di parte pratica, suddivise come di seguito. Al termine, il candidato dovrà sostenere un esame teorico-pratico.

PROGRAMMA - PARTE TEORICA:

- Organizzazione di un'Asd - aspetti legali e fiscali (3h):
 - le ASD e le regole base della fiscalità;
- Conoscenze generali (3h):
 - Il Corpo Umano - Elementi di Fisiologia e Anatomia (2h);
 - Teoria del Movimento - Elementi di Biomeccanica (1h);
- Metodologia dell'allenamento (4h):
 - Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e tecniche di allenamento (1h);
 - I fattori della prestazione: le capacità coordinative (1h);
 - Esercizi di ginnastica posturale per la prevenzione (2h);
- Metodologia dell'insegnamento (2h):
 - La metodologia dell'insegnamento come base di una corretta crescita tecnica, tattica e psicologica. Metodologia d'insegna-

- mento e comunicazione tra atleta e Maestro. Processo d'insegnamento: spiegazione, dimostrazione, correzione;
- Le disabilità: i diversamente abili e il Karate (2h):
 - La Metodologia dell'insegnamento come base di una corretta crescita tecnica, tattica e psicologica degli atleti diversamente abili. Approfondimento di metodi e strategie adatte a questi meravigliosi atleti;
- La teoria dell'allenamento funzionale (2h):
 - Elementi di Pediatria e allenamento specifico per le varie fasce d'età giovanili;
- La preparazione fisica nel Karate (2h):
 - Conoscere e prevenire i vari infortuni derivanti dalla pratica di un'attività sportiva;
- Primo soccorso (2h):
 - L'insieme delle azioni che permettono di aiutare una o più persone in difficoltà, nell'attesa dell'arrivo dei soccorsi qualificati;
- Regolamento arbitrale (2h):
 - Regolamento di Kumite, regolamento di Kata, terminologie, gestualità di arbitri e giudici.

PROGRAMMA - PARTE PRATICA:

- La pratica dell'allenamento funzionale;
- Fondamentali (kion) Kata;
- Fondamentali (kion) Kumite;
- Studio dei Kata superiori di 2 stili diversi, loro storia e relativo bunkai;
- Gestione del combattimento;
- Simulazione arbitraggio;
- Dal bunkai alla difesa personale.





JUDO

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Coordinatore Nazionale

Franco Penna

335.8232625 - francopenna@virgilio.it

ORGANIGRAMMA PERIFERICO

Referenti Regionali

Referente Abruzzo: Giovanni Innamorati

Referente Calabria: Piero Codispoti

Referente Campania: Armando Angellotti

Referente Emilia Romagna: Maurizio Ranieri

Referente Friuli Venezia Giulia: Enzo De Denaro

Referente Lazio: Franco Penna

Referente Liguria: Cristian Di Franco

Referente Lombardia: Ruggiero Parente

Referente Piemonte: Marco Adinolfi

Referente Puglia: Franco Quarto

Referente Sicilia: Giovanni Tomarchi

Referente Toscana: Carlo Spagnoli

Referente Trentino Alto Adige: Elisa Delvai

Referente Umbria: Daniele Calzoni

Referente Veneto: Denis Voltolina

Referenti Provinciali

Referente Arezzo: Roberto Checchi

Referente Bergamo: Gregorio Imperatori

Referente Como: Vitaliano Ranieri

Referente Grosseto: Aveliano Bettolini

Referente Latina: Adriano Rosini

Referente Livorno: Carlo Spagnoli

Referente Lucca: Salvatore Lobracco

Referente Messina: Mario Patania

Referente Piacenza: Maurizio Ranieri

Referente Pomezia: Luigi Formisano

Referente Rimini: Giuseppe Longo

Referente Roma: Pino Morelli

Referente Salerno: Armando Angellotti

Referente Siena: Giovanni Mori

Referente Torino: Marco Adinolfi

Referente Venezia: Denis Voltolina

Referente Verona: Marco Cantarella

Referente Varese: Luciano Talamona

JUDO

Il Judo (parola giapponese che significa “Via della Cedevolezza”) è un’arte marziale, uno sport da combattimento e un metodo di difesa personale nato nel Sol Levante, con la fondazione del Kodokan da parte del Prof. Jigoro Kano. Sia le tecniche che la filosofia del Judo sono un’evoluzione del Ju Jitsu. A questo, Jigoro Kano eliminò dal randori tutte le azioni di attacco armato e di colpo che potevano portare al ferimento degli allievi, lasciando tali tecniche solo nei Kata, in modo da praticarle senza pericoli. Questo perché una delle caratteristiche fondamentali del Judo è proprio la possibilità di effettuare le tecniche senza che i praticanti si feriscano. Dopo studi approfonditi, il Prof. Kano giunse anche ad un suo personale sistema di educazione al combattimento efficace e gratificante, supportato da forti valori etici e morali mirati alla crescita individuale e alla formazione di persone di valore. Il codice morale del fondatore, e al quale ogni judoista dovrebbe mirare durante la pratica e la vita di tutti i giorni, si rifà agli ideali del bushidō, che sono: gi (義 onestà), yu (勇 coraggio), jin (仁 benevolenza), rei (礼 educazione), makoto (誠 sincerità), meiyo (名誉 onore), chugi (忠義 lealtà).

Per raggiungere tutto ciò, secondo gli insegnamenti del Prof. Kano, è necessario impiegare proficuamente le proprie risorse, il proprio tempo, il lavoro, lo studio e le amicizie, al fine di migliorare continuamente la propria vita e le relazioni con gli altri, conducendo cioè un’esistenza secondo il principio del “miglior impiego dell’energia”. Grazie al complesso sistema di valori fondanti, il Judo si è rivelato da sempre una disciplina altamente educativa, adatta a tutte le fasce d’età e consigliata particolarmente ai bambini.

A livello tecnico, il ricco repertorio di tecniche di combattimento del Judo è categorizzato in: “nage-waza” (le proiezioni, divise a loro volta tra quelle in cui chi le esegue resta in piedi e quelle in cui l’esecutore sacrifica il proprio equilibrio), “katame-waza” (tecniche di controllo, suddivise poi in tecniche di immobilizzazione, di strangolamento e di leva articolare) e “atemi-waza” (tecniche di colpo, sia con gli arti superiori, che inferiori). Molto importanti sono inoltre gli “Ukemi”, le cadute, che corrispondono alle prime nozioni insegnate ai nuovi praticanti per imparare a cadere senza farsi male.

A partire dalla sua nascita, nel 1882, il Judo si diffuse rapidamente in tutto il Giappone e, parallelamente, anche nel resto del mondo, grazie a coloro che vi entrarono in contatto (principalmente commercianti e militari) e che una volta apprese le tecniche di base le importarono nei loro Paesi d’origine. Decisiva fu la venuta in Europa, intorno al 1915, di importanti Maestri giapponesi, allievi diretti di Jigoro Kano, che diedero grande impulso allo sviluppo del Judo in occidente.

Ma fu nel 1964, in occasione delle Olimpiadi di Tokyo, che lo sport vide una rapida ascesa, grazie alla sua proclamazione ufficiale a disciplina olimpica. Nell’edizione dei giochi olimpici di Atene 2004, il Judo fu il terzo sport più universale, con atleti provenienti da 98 diversi Paesi, mentre ai giochi di Londra 2012 parteciparono ben 387 atleti, da 135 Paesi differenti.

GRADI

- Cintura Bianca (6° Kyu);
- Cintura Gialla (5° Kyu);
- Cintura Arancione (4° Kyu);
- Cintura Verde (3° Kyu);
- Cintura Blu (2° Kyu);
- Cintura Marrone (1° Kyu);
- Cintura Nera 1° Dan;
- Cintura Nera 2° Dan;
- Cintura Nera 3° Dan;
- Cintura Nera 4° Dan;
- Cintura Nera 5° Dan;
- Cintura Bianca-Rossa 6° Dan;
- Cintura Bianca-Rossa 7° Dan;
- Cintura Bianca-Rossa 8° Dan;
- Cintura Rossa 9° Dan;
- Cintura Rossa 10° Dan.

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

1° DAN

Requisiti di accesso:

- 16 anni compiuti;
- permanenza di almeno due anni nel grado di Cintura Marrone.

Programma:

- Storia e Filosofia del Judo;
- Arbitraggio (terminologia e gestualità);
- Posizioni, prese, squilibri e spostamenti;
- Esecuzione del 1°, 2° e 3° gruppo del Nage No Kata;
- Esecuzione del 1° gruppo del Katame No Kata o, a scelta del candidato, del 1° gruppo del Ju No Kata;
- Esecuzione delle tecniche, da eseguire da fermo ed in movimento con cenni di Difese, Renraku e Gaeshi, scelte dalla Commissione tra quelle sotto elencate:

Gokyo 1° e 2° gruppo

- o Te Waza:
 - Seoi Nage (ippon/morote/eri);
 - Tai Otoshi;
- o Koshi Waza:
 - Uki Goshi;
 - O Goshi;

- Uchi Mata;
- Harai Goshi;
- Koshi Guruma;
- Tsurikomi Goshi;
- o Ashi Waza:
 - De Ashi Barai;
 - Okuri Ashi Barai;
 - O Soto Gari;
 - O Uchi Gari;
 - Sasae Tsurikomi Ashi;
 - Hiza Guruma;
 - Uchi Mata;
 - Ko Soto Gari;
 - Ko Uchi Gari.

Katame Waza

- o Osae Waza:
 - Kesa Gatame;
 - Yoko Shiho Gatame;
 - Kami Shiho Gatame;
 - Tate Shiho Gatame;
- o Shime Waza:
 - Kata Juji Jime;
 - Nami Juji Jime;
 - Gyaku Juji Jime;
 - Hadaka Jime;
 - Okuri Eri Jime;
- o Kansetsu Waza:
 - Ude Garami;
 - Ude Ishigi Juji Gatame;
 - Ude Gatame;
 - Waki Gatame.

2° DAN

Requisiti di accesso:

- permanenza di almeno due anni nel grado di Cintura Nera di 1° Dan.

Programma:

- Storia e Filosofia del Judo;
- Arbitraggio;
- Esecuzione del Nage No Kata e del Katame No Kata;
- Esecuzione delle tecniche descritte nel programma di 1° Dan, da eseguire da fermo ed in movimento con Renraku, Gaeshi e Difese, con l'aggiunta di:

Gokyo 3° Gruppo

- o Te Waza:
 - Kata Guruma;
- o Koshi Waza:
 - Tsuru Goshi;
 - Hane Goshi;
- o Ashi Waza:
 - Ko soto Gake;
 - Ashi Guruma;
 - Harai Tsurikomi Ashi;
- o Sutemi Waza:
 - Tomeo Nage;
 - Yoko Otoshi.

Katame Waza

Tutte le tecniche descritte nel programma a 1° Dan, completate da Hairi Kata, Renraku e Gaeshi, con l'aggiunta di:

- o Osae Waza:
 - Ushiro Kesa Gatame;
 - Kata Gatame;
 - Makura Kesa;
- o Shime Waza:
 - Kata Ha Jime;
 - Ryo Te Jime;
- o Kansetsu Waza:
 - Hara Gatame;
 - Hiza Gatame.

3° DAN

Requisiti di accesso:

- permanenza di almeno tre anni nel grado di Cintura Nera 2° Dan.

Programma:

- Storia e Filosofia del Judo;
- Arbitraggio;
- Esecuzione del Kodokan Goshin Jitsu e del Ju No Kata;
- Esecuzione delle tecniche descritte nel programma di 2° Dan, da eseguire da fermo ed in movimento, completate da Renraku, Gaeshi e Difese, con l'aggiunta di:

Gokyo 4° gruppo

- Te Waza:
 - Sukui Nage;
 - Uki Otoshi;
- Koshi Waza:
 - Utsuri Goshi;
- Ashi Waza:
 - O Guruma;
- Sutemi Waza:
 - Sumi Gaeshi;
 - Tani Otoshi;
 - Yoko Tomoe Nage;
- Makikomi:
 - Hane Makikomi;
 - Soto Makikomi.

Katame Waza

Tutte le tecniche descritte nel programma di 2° Dan, completate da Hairi Kata, Renraku e Gaeshi, con l'aggiunta di:

- Osae Waza:
 - Sankaku;
 - Forme di Kuzure relative a tutte le Osae Waza;
- Shime Waza:
 - Sankaku Jime;
 - Tsukkomi Jime;
- Kansetsu Waza:
 - Sankaku Gatame.

4° DAN

Requisiti di accesso:

- permanenza di almeno tre anni nel grado di Cintura Nera 3° Dan.

Programma:

- Storia e Filosofia del Judo;
- Esecuzione del Kime No Kata e del Kodokan Goshin Jutsu;
- Esecuzione delle tecniche descritte nel programma di 3° Dan, con dimostrazione e spiegazione, da fermo e in movimento, completate da Renraku, Gaeshi e Difese, con l'aggiunta di:

Gokyo 5° gruppo

- Te Waza:
 - Sumi Otoshi;

- o Koshi Waza:
 - Ushiro Goshi;
- o Ashi Waza:
 - O Soto Guruma;
- o Sutemi Waza:
 - Uki Waza;
 - Yoko Guruma;
 - Yoko Wakare;
 - Ura Nage;
 - Yoko Gake.

Katame Waza

Tutte le tecniche descritte nel programma di 3° Dan, completate da dimostrazione di continuità tra lotta in piedi e lotta a terra.

5° DAN

Requisiti di accesso:

- permanenza di almeno quattro anni nel grado di Cintura Nera 4° Dan.

Programma:

- Storia e Filosofia del Judo;
- Esecuzione del Koshiki No Kata e del Isutsu No Kata;
- Sviluppo di uno studio personale relativo ad una tecnica a scelta, in piedi o a terra, corredato da una relazione scritta da presentare direttamente in sede di esame;
- Esecuzione di una o più tecniche, da eseguire in condizione statica ed in movimento, compresi gli sviluppi in Ne Waza.

L'esecuzione, a discrezione della Commissione d'Esame, potrà essere totale o parziale.

Nell'insieme delle prove, il candidato dovrà mettere in evidenza la qualità della propria conoscenza della tecnica, dell'efficacia e della realtà del Judo.

6° DAN

Requisiti di accesso:

- permanenza di almeno cinque anni nel grado di Cintura Nera 5° Dan.

Discussione di una tesina su un argomento di Judo a piacere.

Gli esami di graduazione di 1°, 2° e 3° Dan vengono effettuati in sede regionale con Commissione d'esame Regionale presieduta dal Referente Tecnico Regionale del Settore e composta da un Maestro nominato dal Presidente del Comitato Regionale e da uno o più Maestri (a seconda del numero dei

candidati) nominati dal Coordinatore Nazionale del Settore Judo.

Gli esami di 4°, 5° e 6° Dan vengono effettuati esclusivamente in sede nazionale, con Commissione d'esame Nazionale composta da un Presidente e da due o più Maestri (a seconda del numero di candidati) nominati dal Coordinatore Nazionale del Settore Judo.

Dal 7° Dan in poi i gradi vengono conferiti esclusivamente dal Presidente Nazionale, su indicazione del Coordinatore Nazionale, in base al curriculum del candidato e alla sua carriera sportiva.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Allenatore;
- Istruttore;
- Maestro.

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

ALLENATORE

Requisiti di accesso:

- Età minima: 18 anni compiuti;
- Grado minimo: Cintura Nera 1° Dan.

Programma:

Il corso ha una durata di 40 ore e si svolge in ambito regionale, organizzato dal Comitato territoriale competente, coadiuvato da docenti professionisti nelle materie trattate.

Gli argomenti affrontati sono:

- Metodologia dell'insegnamento e dell'allenamento;
- Anatomia, traumatologia e primo soccorso;
- Psicologia e psicopedagogia applicata allo sport;
- Aspetti civilistici e fiscali delle società sportive;
- Organizzazione sportiva;
- Regolamento arbitrale.

ISTRUTTORE

Requisiti di accesso:

- Età minima: 21 anni compiuti;
- Grado minimo richiesto: Cintura Nera 2° Dan;
- Possesso della qualifica di Allenatore ed esperienza pratica di almeno 2 anni sotto la guida di un Istruttore.

Programma:

Il corso ha una durata totale di 50 ore, di cui 20 ore svolte in ambito regionale, organizzate dal Comitato periferico competente, coadiuvato da docenti professionisti nelle materie trattate, e 30 ore svolte in ambito Nazionale.

Gli argomenti trattati sono:

- Didattica specifica del Judo;
- Programma tecnico propedeutico;
- Metodologia dell'insegnamento e dell'allenamento;
- Aspetti civilistici e fiscali delle società sportive;
- Regolamenti e tipologie di gara;
- Nozioni relative all'organizzazione di manifestazioni sportive.

MAESTRO

Requisiti di accesso:

- Età minima: 40 anni compiuti;
- Grado minimo richiesto: Cintura Nera 4° Dan;
- Possesso della qualifica di Istruttore.

Programma:

Il corso ha una durata totale di 50 ore, di cui 20 ore svolte in ambito regionale, organizzate dal Comitato periferico competente coadiuvato da docenti professionisti nelle materie trattate, e 30 ore svolte in ambito Nazionale.

Gli argomenti trattati sono:

- Didattica specifica del Judo;
- Programma tecnico propedeutico;
- Metodologia dell'insegnamento e dell'allenamento;
- Aspetti civilistici e fiscali delle società sportive;
- Regolamenti e tipologie di gara;
- Nozioni relative all'organizzazione di manifestazioni sportive;
- Tesina (solitamente sugli argomenti: sport e disabilità; programmazione dell'allenamento per atleti agonisti).



JU JITSU

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Coordinatore Nazionale

Giuliano Spadoni

333.7789024 - spadoni8@libero.it

www.csenjijitsu.it - FB: CSEN - Settore Ju Jitsu

ORGANIGRAMMA PERIFERICO

Referenti Regionali

Referente Abruzzo: Silverio Spurio e Fernando Gemini

Referente Calabria: Giuseppe Chiarelli

Referente Campania: Luigi Garofalo

Referente Emilia Romagna: Claudio Grisenti

Referente Friuli Venezia Giulia: Raffaele Starace

Referenti Lazio: Mauro Chiappalone e Gianfranco Sampalmieri

Referente Liguria: Giancarlo Giusto

Referente Lombardia: Luca Talamona

Referente Marche: Simone Lattanzi e Franco Viti

Referente Piemonte: Antonino Oddo

Referente Puglia: Paolo D'Errico

Referente Sardegna: Alessandro Santacroce

Referente Sicilia: Gianfilippo Marino

Referente Toscana: Orazio Giammona

Referente Trentino Alto Adige: Ivan Micheli

Referente Umbria: Valeriano Casagrande

Referente Veneto: Guido Frison

Referenti Provinciali

Referente Agrigento: Giuseppe Diecidue

Referente Avezzano: Fernando Gemini

Referente Genova: Davide Adami

Referente Livorno: Enrico Fatichenti

Referente Pomezia: Biagio Girasole

Referente Torino: Antonino Oddo

Referente Venezia: Denis Voltolina

Referente Centro Sud Presidenti di Giuria: Francesco Tuseo

Referenti Arbitri e Presidenti di Giuria

Referente Presidenti di Giuria Piemonte: Paola Figini

Referente Presidenti di Giuria Centro Sud: Francesco Tuseo

Referente Presidenti di Giuria Sicilia: Gerlando Spina

Referente Presidenti di Giuria Catania: Rosy Mammino

Referente Arbitri Sicilia: Rosario Parasole

Referente Arbitri Catania: Alberto Spitaleri

Referente Arbitri Enna: Martina Nicotra

JU JITSU

Codificato per la prima volta intorno al XVI secolo in Giappone, il Ju Jitsu nasce dallo studio e dalla fusione di antichissime forme di lotta con o senza armi, che affondano le loro radici nella notte dei tempi. Progenitore del Judo, dell'Aikido e di alcuni stili del Karate, ha origine dalle tecniche delle scuole più antiche a cui facevano ricorso i Samurai del medioevo giapponese, e che questi tramandavano in gran segreto.

Oggi il Ju Jitsu si propone come una disciplina completa e formativa adatta a tutti e la sua grande efficacia fa sì che spesso venga inserito nell'addestramento dei corpi speciali delle Polizie di tutto il mondo. Legato al principio di non opposizione alla forza (Ju = cedevole, cedevolezza; Jitsu = arte, tecnica), il vasto bagaglio tecnico di cui è composto permette di sfruttare al meglio le proprie caratteristiche fisiche al fine di neutralizzare nel più breve tempo possibile qualsiasi tentativo di aggressione, modulando l'intensità della risposta in relazione alla pericolosità dell'aggressione. Colpi, proiezioni, leve e immobilizzazioni sono i segreti di quest'arte: azioni rapide e decise che, eseguite con il massimo controllo fisico ed emotivo, contribuiscono ad aumentare la sicurezza in se stessi e permettono di affrontare con lucidità ogni situazione di pericolo.

GRADI

- Cintura Bianca (6° Kyu);
- Cintura Gialla (5° Kyu);
- Cintura Arancione (4° Kyu);
- Cintura Verde (3° Kyu);
- Cintura Blu (2° Kyu);
- Cintura Marrone (1° Kyu);
- Cintura Nera 1° Dan;
- Cintura Nera 2° Dan;
- Cintura Nera 3° Dan;
- Cintura Nera 4° Dan;
- Cintura Nera 5° Dan;
- Cintura Nera 6° Dan;
- Cintura Nera 7° Dan;
- Cintura Nera 8° Dan;
- Cintura Nera 9° Dan;
- Cintura Nera 10° Dan.

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

CINTURA NERA 1° DAN

Requisiti di accesso: almeno 2 anni di permanenza nel grado precedente.

Tenendo conto del metodo di provenienza e delle caratteristiche tecniche dello stile praticato, l'allievo dovrà mostrare di aver acquisito le abilità motorie e le competenze tecniche relative a:

- Posizioni di guardia fondamentali (Kamae);
- Spostamenti fondamentali nelle quattro direzioni e circolari (Tai sabaki);
- Tecniche fondamentali di caduta (Ukemi waza);
- Tecniche fondamentali di percussione con braccia e gambe (Atemi waza);
- Tecniche fondamentali di parata e schivata (Uke waza);
- Tecniche fondamentali di sbilanciamento, proiezione e lancio (Nage waza);
- Tecniche fondamentali di immobilizzazione a terra (Osaekomi waza e/o Kansetsu waza);
- Tecniche fondamentali di controllo delle articolazioni (Kansetsu Waza);
- Tecniche fondamentali di strangolamento e soffocamento (Shime Waza);
- Tecniche fondamentali di difesa da bastone corto;
- Tecniche fondamentali di difesa da pugnale;
- Tecniche di difesa dai seguenti attacchi:
 - Strangolamenti;
 - Prese alle braccia;
 - Prese al corpo;
 - Pugni diretti (Oi tsuki e Gyaku tsuki);
 - Calcio Frontale (Maegeri).

Parte Specifica: Programma tecnico della propria "Scuola di stile".

Per scuola di stile si intende un metodo che abbia consistenza numerica e valenza storica nel panorama italiano e internazionale e che sia riconosciuto dalla Commissione Tecnica, che non sia quindi uno stile derivato dalla singola elaborazione personale.

CINTURA NERA 2° DAN

Requisiti di accesso: almeno 2 anni di permanenza nel grado precedente.

Tenendo conto del metodo di provenienza e delle caratteristiche tecniche dello stile praticato, il programma di esame richiesto per il 2° Dan comprende tutto quanto richiesto per l'esame di 1° Dan, con particolare attenzione a:

- Approfondimento dell'uso delle tecniche di spostamento, parata, schivata e percussione in esecuzione fluida e dinamica con un compagno;
- Tecniche di difesa dai seguenti attacchi:
 - Prese combinate con attacchi (bavero più pugno, polso più pugno ecc.);
 - Attacchi circolari con uso delle mani;

- Attacchi con bastone corto dall'alto e circolari;
- Calci circolari;
- Attacchi al suolo: strangolamenti, soffocamenti, prese ed atemi.

Parte Specifica: Programma Tecnico della propria "Scuola di Stile".

CINTURA NERA 3° DAN

Requisiti di accesso: almeno 3 anni di permanenza nel grado precedente.

Tenendo conto del metodo di provenienza e delle caratteristiche tecniche dello stile praticato, il programma di esame richiesto per il 3° Dan comprende tutto quanto richiesto per gli esami precedenti con approfondimento di:

- Tecniche di proiezione ed esecuzione senza l'uso delle prese al keikogi;
- Tecniche di controllo e lancio utilizzando azioni dirette sulle articolazioni;
- Tecniche di difesa da attacchi di pugnale diretti e circolari;
- Concatenamenti di tecniche (Renraku waza);
- Controtecniche (Kaeshi waza).

Parte Specifica: Programma Tecnico della propria "Scuola di Stile".

CINTURA NERA 4° DAN

Requisiti di accesso: almeno 4 anni di permanenza nel grado precedente.

Tenendo conto del metodo di provenienza e delle caratteristiche tecniche dello stile praticato, il programma di esame richiesto per il 4° Dan comprende tutto quanto richiesto per gli esami precedenti con approfondimento ed esposizione dei concetti, utilizzando proprietà di linguaggio ed esempi tecnici, relativi a:

- Variabilità della distanza di combattimento;
- Uso del tempo e del ritmo nell'esecuzione delle tecniche;
- Attacchi da più avversari, sia con mani nude che con armi.

Parte Specifica: Programma Tecnico della propria "Scuola di Stile".

CINTURA NERA 5° DAN

Requisiti di accesso: almeno 5 anni di permanenza nel grado precedente.

Il programma di esame richiesto per il 5° Dan comprende in generale tutto quanto richiesto per gli esami precedenti. Inoltre, il candidato dovrà esporre, rispondendo alle domande della commissione, in maniera ampia ed al contempo dettagliata, con proprietà di linguaggio ed esempi tecnici esplicativi

e pertinenti, i concetti generali del Ju Jitsu ed i concetti tecnici, strategici, educativi, pedagogici e filosofici della propria Scuola.

Ove il candidato volesse, a supporto del proprio esame, può presentare, almeno 30 gg prima della data dell'esame, una tesi scritta sulla disciplina del Ju Jitsu in un tema da lui scelto. Durante l'esame sarà comunque libera scelta della commissione decidere in che misura interrogare il candidato sulla tesi. L'esame di 5° Dan dovrebbe dimostrare, oltre ad una buona conoscenza complessiva del Ju Jitsu e dei principi che ne regolano la pratica, anche la conoscenza totale dei concetti legati alla Scuola di appartenenza, dimostrabile attraverso una capacità tecnica operativa ed espositiva completa.

CINTURA NERA 6°-10° DAN

Requisiti di accesso:

6° Dan: almeno 6 anni di permanenza nel grado precedente;

7° Dan: almeno 7 anni di permanenza nel grado precedente;

8° Dan: almeno 8 anni di permanenza nel grado precedente;

9° Dan: almeno 9 anni di permanenza nel grado precedente;

10° Dan: almeno 10 anni di permanenza nel grado precedente.

Fermo restando il possesso dei requisiti di ammissione, i gradi dal 6° al 10° Dan vengono rilasciati soltanto per meriti sportivi, previa valutazione da parte del Referente Nazionale, del Presidente Nazionale e della Commissione Tecnica Nazionale del curriculum e delle attività svolte dal candidato per promuovere ed accrescere la disciplina stessa.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Allenatore;
- Istruttore;
- Maestro.

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

ALLENATORE

Requisiti di accesso:

- Età minima: 18 anni compiuti;
- Grado minimo richiesto: Cintura Nera 1° Dan.

Programma:

Il corso ha una durata di 40 ore e si svolge in ambito regionale, organizzato dal Comitato territoriale competente, coadiuvato da docenti professionisti nelle materie trattate.

Gli argomenti affrontati sono:

- Metodologia dell'insegnamento e dell'allenamento;
- Anatomia, traumatologia e primo soccorso;
- Psicologia e psicopedagogia applicata allo sport;
- Aspetti civilistici e fiscali delle società sportive;
- Organizzazione sportiva;
- Regolamento arbitrale.

ISTRUTTORE

Requisiti di accesso:

- Età minima: 21 anni compiuti;
- Grado minimo richiesto: Cintura Nera 2° Dan;
- Possesso della qualifica di Allenatore.

Programma:

Il corso ha una durata totale di 50 ore, di cui 20 ore svolte in ambito regionale, organizzate dal Comitato periferico competente coadiuvato da docenti professionisti nelle materie trattate, e 30 ore svolte in ambito Nazionale.

Gli argomenti trattati sono:

- Didattica specifica del Ju Jitsu;
- Programma tecnico propedeutico;
- Metodologia dell'insegnamento e dell'allenamento;
- Aspetti civilistici e fiscali delle società sportive;
- Regolamenti e tipologie di gara;
- Nozioni relative all'organizzazione di manifestazioni sportive.

MAESTRO

Requisiti di accesso:

- Età minima: 40 anni compiuti;
- Grado minimo richiesto: Cintura Nera 4° Dan;
- Possesso della qualifica di Istruttore.

Programma:

Il corso ha una durata totale di 50 ore, di cui 20 ore svolte in ambito regionale, organizzate dal Comitato periferico competente coadiuvato da docenti professionisti nelle materie trattate, e 30 ore svolte in ambito Nazionale.

Gli argomenti trattati sono:

- Didattica specifica del Ju Jitsu;
- Programma tecnico propedeutico;
- Metodologia dell'insegnamento e dell'allenamento;
- Aspetti civilistici e fiscali delle società sportive;
- Regolamenti e tipologie di gara;
- Nozioni relative all'organizzazione di manifestazioni sportive;
- Tesina.





TAEKWONDO

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Coordinatore Nazionale

Maurizio D'Oriano

393.4316520 - info@taekwondocsen.it

www.taekwondocsen.it

ORGANIGRAMMA PERIFERICO

Referenti Regionali WTF:

Referente Basilicata: Paolo Smaldone

Referente Calabria: Antonio Schipani

Referente Campania: Antonio Vivenzio

Referente Emilia Romagna: Roberto Barzetti

Referente Lazio: Pietro Iadevaia

Referente Liguria: Domenico Barzi

Referente Lombardia: Andrea Di Carlo

Referente Marche: Gabriele Giuliani

Referente Piemonte: Paolo Foscolo

Referente Puglia: Giuseppe Attanasi

Referente Sardegna: Nino Spanu

Referente Sicilia: Angelo Fortunato

Referente Toscana: Paolo Vita

Referente Umbria: Hafezi Mosen

Referente Veneto: Alberto De Marzi

Referenti Regionali ITF:

Referente Basilicata: Andrea Corsi

Referente Calabria: Ivano Diodati

Referente Emilia Romagna: Silvio Anastasi

Referente Marche: Sergio Macchia

Referente Lazio: Giuseppe Rocci

Referente Lombardia: Samuele Giannetta

Referente Piemonte: Francesco Giusi

Referente Sicilia: Samuele D'Agostino

Referente Toscana: Andrea Foschi

TAEKWONDO

Il Taekwondo 태권도 è un'arte marziale coreana e uno sport da combattimento a contatto pieno nato fra gli anni '40 e '50 (nonché sport nazionale in Corea del Sud), basato principalmente sull'uso di tecniche di calcio. Combina tecniche di combattimento con scopo di difesa personale, di pratica finalizzata all'attività agonistica o di esercizio fisico per il benessere, ma si compone anche di una forte parte filosofica.

Il 22 marzo 1966 venne fondata, da parte del generale Choi Hong Hi, la International Taekwondo Federation (ITF), privata ed indipendente. Il 28 maggio 1973, a seguito di insanabili contrasti tra il gen. Choi Hong Hi e il suo Vice Kim Un-Yong, venne fondata in Corea del Sud la World Taekwondo Federation (WTF), presieduta dallo stesso dott. Kim Un-Yong. Dopo la morte del generale Choi, nel 2002, la ITF si frammentò in tre organismi indipendenti, mentre la WTF rimase negli anni integra, riuscendo a conquistarsi un peso importante a livello internazionale.

Dal 2000, il Taekwondo WTF divenne infatti uno dei due soli sport da combattimento asiatici (oltre al Judo) inclusi nel programma dei giochi olimpici; divenne evento dimostrativo già nei giochi del 1988 a Seul, fattore che favorì la sua espansione al punto da farlo diventare, nel 1989, l'arte marziale più popolare al mondo in termini di praticanti, ma fu solo ai giochi Olimpici di Sydney che vi fu inserito ufficialmente. Nel 2009, la stima pubblicata dal governo della Corea del Sud dichiarava che il Taekwondo WTF veniva praticato in 190 Paesi, con 70 milioni di praticanti nel mondo. L'anno dopo, nel 2010, il Taekwondo fu accettato come sport nei Giochi del Commonwealth.

A livello tecnico, nonostante vi siano differenze fra le due correnti e fra le varie organizzazioni, il Taekwondo enfatizza l'uso di calci tirati da una posizione mobile, impiegando la maggiore potenza e il più ampio raggio d'azione possibile della gamba (rispetto al braccio). L'allenamento del Taekwondo tradizionale include un sistema di blocchi, calci, pugni e colpi a mani aperte e può includere anche alcune forme di proiezione, spazzata e leva. Alcuni istruttori prevedono lo studio dei punti di pressione, conosciuti come jiapsul, come anche tecniche di difesa personale mutate da altre arti marziali come l'Hapkido e il Judo. Il Taekwondo WTF sportivo da combattimento a contatto pieno si compone invece in larga misura di vari tipi di calci, medi e alti, e pugni (diretti al petto, ganci ai fianchi, montanti allo stomaco), esclusivamente al busto.

Fanno parte del programma tecnico anche le forme, chiamate Poomse, che prendono generalmente il nome dagli elementi della natura (acqua, acciaio, vento, fuoco, terra), da concetti filosofici orientali o da avvenimenti della storia coreana. Le forme sono una serie di tecniche di braccia, calci e passi codificati e rappresentano dei combattimenti con avversari immaginari che attaccano da diverse direzioni.

Nelle dimostrazioni di Taekwondo vengono eseguite solitamente rotture di tavolette con calci in volo e pugni, in quanto molto scenografiche e rappresentative.

Dal punto di vista filosofico, il Taekwondo si fonda sull'etica, sulla morale e su norme spirituali con le quali gli uomini potrebbero vivere in pace senza conflitti.

Fu il generale Choi stesso a stabilire la filosofia e i principi fondanti della disciplina che sono, in ordine: cortesia, integrità, perseveranza, autocontrollo e spirito indomito.

GRADI

- Cintura Bianca (10° Kup);
- Cintura Mezza Gialla (9° Kup);
- Cintura Gialla (8° Kup);
- Cintura Mezza Verde (7° Kup);
- Cintura Verde (6° Kup);
- Cintura Mezza Blu (5° Kup);
- Cintura Blu (4° Kup);
- Cintura Mezza Rossa (3° Kup);
- Cintura Rossa (2° Kup);
- Cintura Mezza Nera (1° Kup);
- Cintura Rossonera 1° Poom;
- Cintura Rossonera 2° Poom;
- Cintura Rossonera 3° Poom;
- Cintura Nera 1° Dan;
- Cintura Nera 2° Dan;
- Cintura Nera 3° Dan;
- Cintura Nera 4° Dan;
- Cintura Nera 5° Dan;
- Cintura Nera 6° Dan.

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

TAEKWONDO WTF

Per il passaggio di grado l'atleta deve dimostrare di conoscere le forme, saper eseguire le tecniche propedeutiche di combattimento e le tecniche di rottura richieste dallo specifico programma tecnico. Se lo desidera, può arricchire la propria prova con una dimostrazione di combattimento.

Le forme, sia per i principianti che per gli esperti, rappresentano la filosofia orientale e sono quindi elemento fondamentale e obbligatorio per il conseguimento dell'esame. Sono costituite da un'insieme di diversi elementi motori: coordinazione, elasticità, equilibrio, simmetria e capacità di controllo.

Le tecniche propedeutiche di combattimento sono il Bandalchagi (calcio semicircolare), il Dwichaghi (calcio all'indietro), il Jikochaghi (calcio discendente), il Dolyochaghi (calcio circolare avanti) e il Momdolyochaghi (calcio circolare indietro) e sono scelte dal candidato tra quelle richieste dallo specifico programma tecnico, in base alle proprie capacità motorie. La modalità di

esecuzione richiesta è in avanzamento, nell'ordine di due serie, per entrambi gli arti.

Le tecniche di rottura della tavoletta sono anch'esse a scelta del candidato che, tenendo conto delle proprie capacità simmetriche dei gesti tecnici, effettuerà quelle a lui più congeniali. Tavolette richieste: 30x30x1 - 30x30x2 - 30x30x3.

Il combattimento, sia esso offensivo che difensivo, diversamente dalle altre prove di esame, è facoltativo. L'atleta, ricorrendo alla propria creatività, ha l'opportunità di dimostrare di possedere un bagaglio tecnico tale da consentirgli di variare e ristrutturare le forme di movimento acquisite. Attrezzatura richiesta: caschetto, paradenti, corpetto (+ paraseno per le atlete), parabraccia, guantini, conchiglia, parastinchi e calzari.

Il programma tecnico si differenzia, per le cinture nere, tra quello proposto agli atleti fino a 35 anni e quello proposto agli "Over 35".

CINTURA NERA 1° DAN

Requisiti di accesso:

- 15 anni compiuti;
- almeno un anno di pratica con il possesso del grado precedente.

Programma:

- Forma/Taegeuk: Pal Jang - Chil Jang;
- Tecnica Propedeutica Combattimento:
 - Bandalchagi + Dolyochaghi;
 - Bandalchagi + Jikochaghi (slittato gamba ant.);
 - Bandalchagi + Dwichaghi;
- Rottura: n. 2 esecuzioni tecniche;
- Combattimento: Offensivo - Difensivo.

CINTURA NERA 2° DAN

Requisiti di accesso:

- 16 anni compiuti;
- almeno un anno di pratica con il possesso del grado precedente.

Programma:

- Forma/Taegeuk: Koryo - Pal Jang;
- Tecnica Propedeutica Combattimento:
 - Bandalchagi + Momdolyochaghi;
 - Bandalchagi + giro-passo frontale Momdolyochaghi;
 - Bandalchagi + 360° Momdora Bandalchagi;
- Rottura: n. 2 esecuzioni tecniche;
- Combattimento: Offensivo - Difensivo.

CINTURA NERA 3° DAN

Requisiti di accesso:

- 18 anni compiuti;
- almeno due anni di pratica con il possesso del grado precedente.

Programma:

- Forma/Taegeuk: Kumgang - Koryo - Pal Jang;
- Tecnica Propedeutica Combattimento:
 - Bandalchagi + Dwichaghi + Bandalchagi;
 - Bandalchagi + Bandalchagi + Momdolyochaghi;
 - Bandalchagi + Bandalchagi + 360° Momdora Bandalchagi;
- Rottura: n. 2 esecuzioni tecniche;
- Combattimento: Offensivo - Difensivo.

CINTURA NERA 4° DAN

Requisiti di accesso:

- 21 anni compiuti;
- almeno tre anni di pratica con il possesso del grado precedente.

Programma:

- Forma/Taegeuk: Taebek - Kumgang - Koryo;
- Tecnica Propedeutica Combattimento:
 - 360° Momdora Bandalchagi;
 - Dwichaghi;
 - Momdolyochaghi;
- Rottura: n. 3 esecuzioni tecniche;
- Combattimento: Offensivo - Difensivo.

CINTURA NERA 5° DAN

Requisiti di accesso:

- 25 anni compiuti;
- almeno quattro anni di pratica con il possesso del grado precedente.

Programma:

- Forma/Taegeuk: Sipjin - Pyongwon - Taebek;
- Tecnica Propedeutica Combattimento:
 - 360° Momdora Bandalchagi;
 - Dwichaghi;
 - Momdolyochaghi;
- Rottura: n. 3 esecuzioni tecniche;
- Combattimento: Offensivo - Difensivo.

CINTURA NERA 6° DAN

Requisiti di accesso:

- 30 anni compiuti;
- almeno cinque anni di pratica con il possesso del grado precedente.

Programma:

- Forma/Taegeuk: Chonkwon - Jitae - Sipjin;
- Rottura: n. 3 esecuzioni tecniche.

CINTURA NERA 1° DAN - OVER 35

Requisiti di accesso:

- almeno un anno di pratica con il possesso del grado Rossa superiore.

Programma:

- Forma/Taegeuk: Pal Jang - Chil Jang;
- Rottura: n. 2 esecuzioni tecniche.

CINTURA NERA 2° DAN - OVER 35

Requisiti di accesso:

- almeno un anno di pratica con il possesso del grado precedente.

Programma:

- Forma/Taegeuk: Koryo - Pal Jang;
- Rottura: n. 2 esecuzioni tecniche.

CINTURA NERA 3° DAN - OVER 35

Requisiti di accesso:

- almeno due anni di pratica con il possesso del grado precedente.

Programma:

- Forma/Taegeuk: Kumgang - Koryo;
- Rottura: n. 2 esecuzioni tecniche.

CINTURA NERA 4° DAN - OVER 35

Requisiti di accesso:

- almeno tre anni di pratica con il possesso del grado precedente.

Programma:

- Forma/Taegeuk: Taebek - Kumgang;
- Rottura: n. 2 esecuzioni tecniche.

CINTURA NERA 5° DAN - OVER 35

Requisiti di accesso:

- almeno quattro anni di pratica con il possesso del grado precedente.

Programma:

- Forma/Taegeuk: Sipjin - Pyongwon;
- Rottura: n. 2 esecuzioni tecniche.

CINTURA NERA 6° DAN - OVER 35

Requisiti di accesso:

- almeno cinque anni di pratica con il possesso del grado precedente.

Programma:

- Forma/Taegeuk: Chonkwon - Jitae;
- Rottura: n. 2 esecuzioni tecniche.

TAEKWONDO ITE

CINTURA NERA 1° DAN (BOOSABUM)

Requisiti di accesso:

- 13 anni compiuti;
- almeno un anno (200 h.) di pratica con il possesso del grado precedente.

Programma:

- Tecnica: tutti i calci e le tecniche (a scelta dell'esaminatore);
- Forme:
 - Choong-Moo Tul;
 - 1 Tul a scelta del candidato;
 - 1 Tul a scelta dell'esaminatore;
- Combattimento:
 - 5 Sambo Matsogi;
 - 5 Ibo Matsogi;
 - 5 Ilbo Matsogi;
 - Libero (senza protezioni);
- Difesa personale: 5 tecniche;
- Rotture (tavole abete 30x30x1,8):
 - 1 Tecnica di mano;
 - 1 Tecnica di calcio;
 - 1 Tecnica saltata;
- Teoria: tesina sul Taekwondo.

CINTURA NERA 2° DAN (BOOSABUM)

Requisiti di accesso:

- 14-16 anni;
- almeno due anni (300 h.) di pratica con il possesso del grado precedente.

Programma:

- Tecnica: tutti i calci e le tecniche (a scelta dell'esaminatore);
- Forme:
 - Kwang-Gae Tul;
 - Po-Eun Tul;
 - Ge-Baek Tul;
- Combattimento:
 - 5 Sambo Matsogi;
 - 5 Ibo Matsogi;
 - 5 Ilbo Matsogi;
 - Libero (senza protezioni);
- Difesa personale: 5 tecniche;
- Rotture (tavole abete 30x30x1,8):
 - 1 Tecnica di mano;
 - 1 Tecnica di calcio;
 - 1 Tecnica saltata;
- Teoria: domande a scelta dell'esaminatore.

CINTURA NERA 3° DAN (BOOSABUM)

Requisiti di accesso:

- 16-18 anni;
- almeno tre anni (400 h.) di pratica con il possesso del grado precedente.

Programma:

- Tecnica: tutti i calci e le tecniche (a scelta dell'esaminatore);
- Forme:
 - Eui-Am Tul;
 - Choong-Jang Tul;
 - Ju-Che Tul;
- Combattimento:
 - 10 Ibo Matsogi;
 - 10 Ilbo Matsogi;
 - Libero (senza protezioni);
- Difesa personale: 10 tecniche;
- Rotture (tavole abete 30x30x1,8):
 - 1 Tecnica a scelta del candidato;
 - 2 Tecniche di calcio combinate;
 - 1 Tecnica saltata;
- Teoria: domande a scelta dell'esaminatore.

CINTURA NERA 4° DAN (SABUM)

Requisiti di accesso:

- 19-21 anni;
- almeno tre anni e mezzo (600 h.) di pratica con il possesso del grado precedente.

Programma:

- Tecnica: tutti i calci e le tecniche (a scelta dell'esaminatore);
- Forme:
 - Sam-Il Tul;
 - Yoo-Sin Tul;
 - Choi-Yong Tul;
- Combattimento:
 - 20 Ilbo Matsogi;
 - Libero (senza protezioni con 1 o 2 avversari);
- Difesa personale: esecuzione libera (anche con difese da bastone o coltello);
- Rotture (tavole abete 30x30x1,8):
 - 1 Tecnica a scelta del candidato;
 - 2 Tecniche di calcio combinate;
 - 2 Tecniche con un singolo salto;
- Teoria: tesi scritta su un argomento a piacere dell'esaminatore (comunicato un mese prima dell'esame).

CINTURA NERA 5° DAN (SABUM)

Requisiti di accesso:

- 23-25 anni;
- almeno quattro anni (800 h.) di pratica con il possesso del grado precedente.

Programma:

- Tecnica: tutti i calci e le tecniche (a scelta dell'esaminatore);
- Forme:
 - Yon-Gae Tul;
 - Ul-Ji Tul;
 - Moon-Moo Tul;
- Combattimento:
 - Ilbo Matsogi;
 - Libero (a discrezione dell'esaminatore);
- Difesa personale: esecuzione libera (anche con difese da bastone o coltello);
- Rotture (tavole abete 30x30x1,8): a scelta del candidato;
- Teoria: domande a piacere dell'esaminatore.

CINTURA NERA 6° DAN (SABUM)

Requisiti di accesso:

- 28-30 anni;
- almeno cinque anni (1.000 h.) di pratica con il possesso del grado precedente.

Programma:

- Tecnica: tutti i calci e le tecniche (a scelta dell'esaminatore);
- Forme:
 - So-San Tul;
 - Se-Jong Tul;
- Combattimento: Ilbo Matsogi;
- Difesa personale: esecuzione libera;
- Rotture (tavole abete 30x30x1,8): a scelta del candidato;
- Teoria: tesi a piacere del candidato.

CINTURA NERA 7° DAN (SAHYUN)

Requisiti di accesso:

- 34-36 anni;
- almeno sei anni (1.200 h.) di pratica con il possesso del grado precedente.

Programma:

- Forme: Tong-Il Tul;
- Combattimento: a scelta del candidato;
- Difesa personale: esecuzione libera;
- Rotture (tavole abete 30x30x1,8): a scelta del candidato;
- Teoria: dissertazione libera a scelta del candidato.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Allenatore;
- Istruttore;
- Maestro.

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

ALLENATORE

Requisiti di accesso:

- 18 anni di età;
- Grado di Cintura Nera.

ISTRUTTORE

Requisiti di accesso:

- Due anni di permanenza nella qualifica di Allenatore;
- Grado minimo di Cintura Nera 2° Dan.

MAESTRO

Requisiti di accesso:

- Tre anni di permanenza nella qualifica Istruttore;
- Grado minimo di Cintura Nera 3° Dan.

Tutti coloro che aspirano a diventare Insegnanti Tecnici dovranno frequentare un corso e sostenere un esame che valuti:

- La conoscenza del programma tecnico previsto per l'acquisizione di grado Poom e Dan di appartenenza;
- Le tipologie di allenamento da adottare per atleti di età al di sotto dei dieci anni, per adolescenti e per adulti;
- La conoscenza in campo sanitario in merito alle ultime novità inerenti le leggi sulla certificazione medico-sportiva e sull'utilizzo del defibrillatore (in caso di manovra di primo intervento);
- la preparazione in campo giuridico/amministrativo, al fine di tutelare l'esercizio della propria realtà sportiva, in base alle norme in vigore per quanto previsto da istituti di monitoraggio statali (Agenzia delle Entrate etc.), e la conoscenza di norme e procedure di affiliazione all'organo sportivo di appartenenza.



AIKIBUDO



ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale
Alfonso Torregrossa
380.3101373
alfonso.torregrossa@libero.it

AIKIBUDO

L'Aikibudo è una disciplina il cui nome può essere tradotto come "la via dell'armonia attraverso la pratica marziale" per il significato delle parole che lo compongono.

合Ai: Armonizzazione

気Ki: Energia

武Bu: Fermare

道Do: Cammino

Come l'Aikido e il Ju Jitsu, l'Aikibudo è composto da tecniche di difesa contro eventuali attacchi, armati o meno, che sfruttano sia lo sbilanciamento, che i movimenti rotatori del corpo. Particolarmente evidente risulta l'aspetto estetico della disciplina, grazie agli eleganti movimenti circolari volti a controllare gli attacchi di uno o più avversari attraverso efficaci tecniche di bloccaggio, immobilizzazione, leva e proiezione.

Tecnica dopo tecnica vi è una costante ricerca dell'armonia tra la propria energia e quella del compagno di allenamento, raggiunta grazie all'ascolto reciproco e alla capacità di sfruttare al meglio le possibilità di movimento circolare del corpo umano. Il risultato è una comprensione profonda dello spirito del Budo, che prevede una crescita dell'essere umano uniforme e contemporanea sui tre livelli mente, corpo e spirito, ottenuta grazie a pazienza e impegno costanti nell'apprendimento delle basi fondamentali.

GRADI

- Cintura Bianca;
- Cintura Gialla;
- Cintura Arancione;
- Cintura Verde;
- Cintura Blu;
- Cintura Marrone;
- Cintura Nera 1° Dan;
- Cintura Nera 2° Dan;
- Cintura Nera 3° Dan;
- Cintura Nera 4° Dan;
- Cintura Nera 5° Dan;
- Cintura Nera 6° Dan.

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

Gli esami di grado fino alla Cintura Marrone vengono effettuati dall'Insegnante Tecnico della Società. Nel corso dello stesso anno non si possono effettuare più di due graduazioni di cinture, pertanto gli atleti non possono essere graduati come cintura Marrone prima di almeno tre anni di attività. Gli esami di graduazione di Cintura Nera dal 1° al 5° Dan vengono effettuati



secondo i programmi approvati dal Responsabile del Settore, coadiuvato dalla Commissione Tecnica Nazionale. Gli esami per il passaggio di cintura Nera di 1°, 2° e 3° Dan vengono svolti a livello regionale, di norma in una sola sessione. Le Commissioni d'esame vengono nominate dal Responsabile Nazionale. L'esame per il passaggio alla Cintura Nera di 4°, 5° e 6° Dan viene svolto esclusivamente a livello nazionale.

CINTURA NERA 1° DAN

Requisiti di accesso: 16 anni di età e permanenza di almeno due anni effettivi nel grado di Cintura Marrone.

Nell'esame per il passaggio di grado le nozioni da esprimere sono legate al concetto di "Sho Dan", il cui significato è "iniziare". Il candidato deve dimostrare una completa padronanza del taisabaki e delle basi tecniche, eseguite con marzialità, e mostrare un atteggiamento mentale concentrato.

CINTURA NERA 2° DAN

Il grado di "Ni Dan" può essere richiesto dopo 2 anni dal conseguimento dello Sho Dan. In questo periodo di tempo il candidato deve aver lavorato intensamente sul consolidamento delle proprie basi e aver esteso la propria padronanza tecnica ad un numero maggiore di waza. Le tecniche devono essere mostrate con disinvoltura, padronanza dei movimenti e relazione con uke, un buon livello di consapevolezza della disciplina.

CINTURA NERA 3° DAN

"San Dan" è un grado medio alto, che può essere richiesto dopo almeno 3 anni dall'ultimo esame e più di 10 anni dall'inizio della pratica.

L'esame, tenendo conto di ciò, equilibra la valutazione tecnica con quella del percorso globale di pratica. La maturazione del candidato deve emergere dall'esame, nel quale sono richieste sia le tecniche di base, affinché non si perdano di vista i fondamentali, che le tecniche in grado di far emergere l'espressività e la personalità dell'esaminato. Deve essere dimostrata la padronanza delle nozioni di tempo e distanza, gestite sia nella pratica delle singole tecniche che nel Jiyuwaza e nel Randori, mettendo alla prova anche la capacità di improvvisazione. Questo permette una maggiore libertà tecnica rispetto ai vincoli posti dalla didattica di base.

CINTURA NERA 4° DAN

"Yo Dan" è un grado alto e l'ultimo per il quale si sostiene un esame, perché rappresenta la soglia della maestria nell'Aikibudo. L'esame, che può essere sostenuto solo dopo 4 anni di permanenza nel grado precedente, tiene quindi conto del fatto che il candidato è Maestro, che mediamente ha 20 anni di pratica o più e oltre i 40 anni di età.

L'esame verte su:

- tecniche prefissate (richiamo ai fondamentali);
- alcuni Jiyu waza (test di capacità di improvvisazione);
- un esaustivo Randori (test di capacità compositiva);
- tesi scritta (inviata un mese prima dell'esame) su materia tecnica che verrà esposta (verbalmente e praticamente) in sede d'esame. Il candidato deve dimostrare di avere perfetta una conoscenza della tecnica, di base ed avanzata, sia formale che nei suoi significati profondi e, nel contempo, essere capace di andare oltre, dimostrando una personale visione ed interpretazione. Il livello alto della maestria non è dato dalla riproduzione fedele della tradizione e delle conoscenze, ma dalla capacità di proporre elaborazioni personali e permettere l'evoluzione della disciplina stessa. La nozione di livello tecnico Yo Dan è quella di una completa libertà tecnica e quella di livello etico è quella dell'accettazione di un ruolo "pubblico", nel quale non si rappresenta più unicamente se stessi, ma la collettività a cui si appartiene.

CINTURA NERA 5° E 6° DAN

Dal 5° Dan in poi, il conferimento del grado può avvenire soltanto per speciali meriti tecnico-sportivi, dietro proposta della Commissione Tecnica Nazionale che deve essere ratificata dal Presidente Nazionale CSEN.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Allenatore;
- Istruttore;
- Maestro.

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

ALLENATORE

Per accedere al corso per Allenatore di Aikibudo l'interessato deve avere almeno 18 anni compiuti ed essere in possesso della Cintura Nera 1° Dan.

Il corso di formazione, organizzato a livello regionale della Commissione Regionale in accordo con il Comitato Periferico di riferimento, ha una durata di almeno 40 ore, nelle quali vengono trattate nozioni teoriche generali e specifiche della disciplina.

Nozioni teoriche generali: fisiologia, conoscenza dei principali gruppi muscolari e del lavoro muscolare, teoria dell'allenamento, periodizzazione e standardizzazione dell'allenamento, pronto soccorso e CPR (Rianimazione Cardio-Polmonare), nozioni di Psicologia e Pedagogia. Preparazione atletica generale e specifica della disciplina.

Parte tecnica specifica: Conoscenza di tutto il programma tecnico fino a 1° Dan.

ISTRUTTORE

Il corso per Istruttore può essere frequentato da tutti coloro che abbiano lavorato come Allenatori di Aikibudo per almeno due anni, che siano in possesso della Cintura Nera di 2° Dan e che abbiano compiuto 25 anni.

Il percorso formativo, organizzato a livello regionale della Commissione Regionale in accordo con il Comitato Periferico di riferimento, ha una durata di almeno 40 ore.

Le nozioni teoriche generali sono le stesse della qualifica di Allenatore più: responsabilità penali e civili dell'Istruttore, metodologia dell'insegnamento, metodologia dell'allenamento, medicina per arti marziali.

Parte tecnica specifica: conoscenza di tutto il programma tecnico fino a 2° Dan.

MAESTRO

Alla qualifica di Maestro possono accedere soltanto gli Istruttori che abbiano la qualifica tecnica da almeno 5 anni, siano in possesso della Cintura Nera di 3° Dan e abbiano compiuto 40 anni.

Per accedere è necessario sostenere un esame con Commissione Nazionale, in sede di Stage Nazionale.

E' richiesta una tesina scritta o orale sulla metodologia di allenamento.

Il candidato deve dimostrare una eccellente postura nell'esecuzione delle tecniche e una buona dialettica nel descrivere le stesse.



AIKIDO



ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Bruno Maule

340.9515972

brunomaule29@gmail.com

AIKIDO

L'Aikido è un'arte marziale giapponese praticata a mani nude o con l'ausilio di armi bianche: principalmente spada, bastone e pugnale.

La disciplina, sviluppata a partire dagli anni '30 dal Gran Maestro (Osensei) Morihei Ueshiba, deriva in gran parte dall'arte marziale dell'Aikijujutsu, dalla quale il fondatore prese le distanze proprio per renderla disciplina autonoma. Il significato di tale arte risiede nel suo nome, dove "AI" significa "unione, unificazione, armonia", "KI" significa "energia vitale" e "DO" significa "via, prospettiva, ricerca".



La parola Aikido identifica quindi una disciplina che conduce all'unione e all'armonia, con l'energia vitale e lo spirito dell'Universo.

Infatti, pur utilizzando per la sua pratica armi e strumenti tecnici che derivano dal Budo (l'arte militare dei samurai giapponesi), la finalità dell'Aikido non è rivolta al combattimento né alla difesa personale, bensì al raggiungimento di una "corretta vittoria", consistente nella conquista della padronanza di se stessi.

Nel 1948 l'arte di Ueshiba uscì dal confine nipponico e venne ufficialmente presentata in tutto il mondo; portavoce di Osensei per questo compito fu uno dei suoi allievi: il Maestro Koichi Tohei (al tempo 8° Dan), che provvide a diffondere il significato e l'efficacia di tecniche molto potenti, attraverso una pratica armoniosa e principi di non violenza.

L'Aikido entrò in Italia all'inizio degli anni '60, grazie all'opera del Maestro Hiroshi Tada (anch'egli allievo diretto di Osensei) e riuscì ad ottenere una diffusione molto importante grazie all'impegno dello stesso Koichi Tohei.

All'interno del territorio nazionale, la disciplina dell'Aikido vanta oggi una presenza molto forte, con molteplici stili e Maestri. Il Settore dell'Ente, nell'abbracciare le unicità lasciando il proprio spazio di movimento a tutti, si impegna nella promozione ed espansione dell'Aikido portando avanti il progetto di realizzazione di un programma tecnico condiviso, che amalgami i differenti stili e li unisca in una chiave interpretativa comune.

GRADI

- 5° Kyu (Cintura Gialla);
- 4° Kyu (Cintura Arancione);
- 3° Kyu (Cintura Verde);
- 2° Kyu (Cintura Blu);
- 1° Kyu (Cintura Marrone);
- Shodan (Cintura Nera 1° Dan);

- Nidan (Cintura Nera 2° Dan);
- Sandan (Cintura Nera 3° Dan);
- Yondan (Cintura Nera 4° Dan);
- Godan (Cintura Nera 5° Dan);
- Rokudan (Cintura Nera 6° Dan);
- Nanadan (Cintura Nera 7° Dan);
- Achidan (Cintura Nera 8° Dan);
- Qudan (Cintura Nera 9° Dan).

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

SHODAN (CINTURA NERA 1° DAN)

Requisiti di accesso: minimo un anno di pratica nel grado precedente.

Tsuzukiwaza:

- Tsuzukiwaza 11: Katatedori (oppure 7 tecniche a scelta);
- Tsuzukiwaza 13: Katatedori Ryotemochi (oppure 7 tecniche a scelta);
- Tsuzukiwaza 2: Ushiro Katatedori (oppure 7 tecniche a scelta);
- Tsuzukiwaza 8: Yokomenuchi (oppure 7 tecniche a scelta);
- Tsuzukiwaza 21: Tantodori 1°;
- Tsuzukiwaza 25: Jo + Bokken 1° Kata (l'esaminato usa il Jo);
- Tsuzukiwaza 27: Bokken 1°, Happon Giri con partner;
- Sanningake (attacco da 3 persone).

NIDAN (CINTURA NERA 2° DAN)

Requisiti di accesso: minimo due anni di pratica nel grado precedente.

Tsuzukiwaza:

- Tsuzukiwaza 4: Ryotodori (oppure 7 tecniche a scelta);
- Tsuzukiwaza 7: Shomenuchi (oppure 7 tecniche a scelta);
- Tsuzukiwaza 6: Ushirotori (oppure 7 tecniche a scelta);
- Tsuzukiwaza 15: UshiroRyoKatadori;
- Tsuzukiwaza 22: Tantodori 2°;
- Tsuzukiwaza 23: Bokkendori;
- Tsuzukiwaza 26 Jo + Bokken 2° Kata (l'esaminato usa il Jo);
- Tsuzukiwaza 28: Bokken + Bokken 2° Kata (con partner);
- Yoningake (attacco da 4 persone).

SANDAN (CINTURA NERA 3° DAN)

Requisiti di accesso: minimo tre anni di pratica nel grado precedente.

Tsuzukiwaza:

- Tsuzukiwaza 5: RyoKatadori;
- Tsuzukiwaza 9: Tzuki - Keri;
- Tsuzukiwaza 12: Ushiro Katatedori;
- Tsuzukiwaza 18: Yokomenuchi;
- Tsuzukiwaza 19: Tzuki;
- Tsuzukiwaza 24: Jodori;
- Tsuzukiwaza 25: Jo + Bokken 1° Kata (l'esaminato usa il bokken);
- Tsuzukiwaza 26: Jo + Bokken 2° Kata (l'esaminato usa il bokken);
- Tsuzukiwaza 10: Taninzugake.

YONDAN (CINTURA NERA 4° DAN)

Requisiti di accesso: minimo quattro anni di pratica nel grado precedente.

Tsuzukiwaza:

- Tutto Hitoriundo;
- Tsuzukiwaza 17: Katadori Menuchi;
- Tsuzukiwaza 20: Jonage;
- Tsuzukiwaza 29: Kunitachi 1° Koteuchi;
- Tsuzukiwaza 30: Kunitachi 2° Shinken con partner.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Allenatore (con possesso del grado minimo di 1° Dan);
- Istruttore (con possesso dei gradi minimi di 2° e 3° Dan);
- Maestro (con possesso del grado minimo di 4° Dan).





AUTODIFESA DI POLIZIA



ORGANIGRAMMA DI SETTORE:

Referente Nazionale

Alessandro Fasulo

329.0765279

fasuloalessandro@tiscali.it

Commissione Tecnica:

Mauro Doddoli

Gianni Boni

Silvia Polimeno

Coordinatore Corsi:

Mauro Doddoli

AUTODIFESA DI POLIZIA

SISTEMA ADDESTRATIVO E DI AUTOTUTELA PER GLI OPERATORI DI POLIZIA CORE SELF - TRAINING POLICE C.S.T.P.

Il sistema addestrativo Autodifesa di Polizia ha lo scopo di formare docenti e operatori assegnati al controllo istituzionale dei vari Comuni, con un sistema di autodifesa a funzione prevalentemente preventiva e a tutela della propria incolumità da possibili aggressioni esterne.

Il Nucleo Addestrativo Autodifesa di Polizia Core Self - Training Police C.S.T.P. CSEN, con sede a Modena, ha ottenuto il riconoscimento ufficiale dalla S.I.P.L. (Scuola Interregionale Polizia Locale) nelle Regioni Emilia Romagna, Liguria e Toscana.

PROGRAMMA PER LA QUALIFICA DI INSEGNANTE TECNICO

- Posizione di sicurezza e di attenzione;
- Tecniche di parata e di schivata;
- Tecniche di spostamento del corpo e studio degli squilibri;
- Tecniche psico-motorie di avvicinamento;
- Tecniche di reazione attiva e immobilizzazione;
- Tecniche di ammanettamento, spostamento e trasporto del ferito;
- Tecniche e utilizzo della strumentazione di equipaggiamento assegnata (manette, spray irritante, bastoni distanziatori, tonfa, PR 24 rigidi e reclinabili, giubbotto antiproiettile);
- Tecniche di Polizia a mani nude;
- Tecniche per agire sui centri nervosi e studio dei punti vulnerabili del corpo;
- Capacità condizionali e reattività dell'operatore;
- Aspetti giuridici;
- Aspetti psicologici.



BASTONE SICILIANO

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Antonino Tomarchio

338.9158784 - 349.4906966

info@bastone-siciliano.com - www.bastone-siciliano.com

Pagina Facebook: Associazione Nazionale Bastone Siciliano

Profilo Twitter: AN Bastone Siciliano

Commissione Nazionale Gare

Presidente: Silvestro Del Popolo

Componenti: Giovanni Bonfiglio, Bonaccorsi Graziana

Commissione Nazionale Arbitri

Presidente: Giovanni Bonfiglio

Componenti: Del Popolo Sandro, Puglionisi Salvatore

Commissione Nazionale Presidenti di Giuria

Presidente: Bonaccorsi Graziana

Componenti: Anna Settembre, Gurgone Daniela

Commissione Nazionale Insegnanti Tecnici

Presidente: Fabio Spina

Componenti: Ivan Cremente, La Torre Piero

ORGANIGRAMMA PERIFERICO

Coordinatore Nazionale: Giovanni Tomarchio

Tecnico Responsabile Area Centro-Nord Italia: La Torre Piero

Tecnico Responsabile Area Centro-Sud (Isole) Italia: Cremente Ivan

Referenti Regionali:

Referente Lombardia: Maiolino Marcello

Referente Piemonte: Piero La Torre

Referente Sicilia: Puglionisi Salvatore

Referenti Provinciali:

Referente Agrigento: Bartolomeo Buscemi

Referente Brescia: Marcello Maiolino

Referente Catania: Moschetto Alfio

Referente Messina: Giovanni Bonfiglio

Referente Siracusa: Sebastiano Pontillo

Referente Torino: Piero La Torre

Referenti Germania:

Andrea Capizzi

Centro Tecnico Nazionale - Direzione Nazionale Tecnica

Presidente: Antonino Tomarchio

Componenti: Giovanni Tomarchio, Silvestro Del Popolo, Fabio Spina

Direttore Tecnico Nazionale: Fabio Spina

CENTRO TECNICO NAZIONALE

Via Flavio Gioia, n. 48 - 95018 Riposto (CT)

BASTONE SICILIANO

La pratica del Bastone Siciliano ha origine in Sicilia già dal 1200 d.c. quando il bastone, utilizzato quale attrezzo da lavoro da contadini e pecorai, diveniva arma di difesa contro assalitori occasionali o attacchi da parte di animali selvaggi. L'arte del Bastone nacque quindi come arma dei poveri ma venne poi considerata, tra gli addetti, la forma di difesa più cavalleresca. Coloro che praticavano il bastone venivano chiamati i "Tiraturi di Vastuni" e svolgevano la propria attività clandestinamente. Negli anni settanta la pratica del Bastone Siciliano è diventata un vero e proprio sport, ed è stato ufficializzato come Settore nel 2014, grazie alla codifica dei movimenti che lo compongono da parte del Maestro Antonino Tomarchio, di suo fratello M° Letterio Tomarchio e dei Maestri Antonino Mannino e Mario Mammino. Oggi il Bastone Siciliano è una disciplina adatta a tutti i tipi di atleti, normodotati e disabili, già a partire dall'età di quattro anni. Gli allenamenti vengono svolti in classi miste di maschi e femmine, in quanto viene data più importanza alla tecnica che alla forza.

GRADI

- Cintura Bianca;
- Cintura Gialla;
- Cintura Verde;
- Cintura Marrone;
- Cintura Nera.

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

CINTURA NERA

PARTE GENERALE:

- Storia: Cenni storici sul Bastone Siciliano;
- L'A.N.B.S. (Associazione Nazionale Bastone Siciliano);
- Il C.O.N.I.;
- Il C.S.E.N.;
- Gradi e qualifiche tecniche;
- Arbitraggio: Cenni sull'arbitraggio - i gesti.

PARTE PRATICA:

- Esecuzione della Scuola Tecnica di Bastone Siciliano:
 - 1° Serie: "Mulinè, Corridoio Stretto, Corridoio Largo";
 - 2° Serie: "Giro aperto con Mezzo Mulinè";
 - 3° Serie: "Giranti Indietro e Avanti";
 - 4° Serie: "Quattro Pareti";
 - 5° Serie: "Quattro Angoli";
 - 6° Serie: "Cacciacani";

- Spiegazione tecnica di una serie della "Scuola Tecnica": 1° Serie: "Mulinè, Corridoio Stretto, Corridoio Largo";
- Esecuzione di parate e colpi: da fermo, con il cambio passo e camminando in più direzioni, con partenza sia a destra che a sinistra;
- Esecuzione tecnica: Scambio di tecniche in movimento;
- Combattimento: Esecuzione della tipica "Tirata".

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Allenatore (Cintura nera bordata di una striscia di color rosso nei lembi della cintura);
- Istruttore (Cintura nera bordata con due strisce di color rosso nei lembi della cintura);
- Maestro (Cintura rossa);
- Maestro Benemerito (Cintura rossa con ai lembi una Stella, Tricolore per i Tecnici Italiani, con i colori della nazione di appartenenza per i Maestri di altra nazionalità).

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

ALLENATORE

Requisiti di accesso:

- Essere tesserati con il grado di Cintura Nera del Settore Nazionale Bastone Siciliano;
- Aver compiuto il 18° anno di età;
- Aver frequentare un corso di preparazione organizzato in ambito regionale.

Parte generale:

- Storia: Cenni storici sul Bastone Siciliano;
- L'A.N.B.S. (Associazione Nazionale Bastone Siciliano);
- Il C.O.N.I.;
- Il C.S.E.N.;
- Gradi e qualifiche tecniche;
- Il riscaldamento;
- Metodologia di allenamento;
- Stretching;
- Nozioni di primo pronto soccorso;
- Arbitraggio: Regolamento d'arbitraggio con particolare attenzione alle responsabilità del Tecnico e alle norme di comportamento per l'atleta.

Parte pratica:

- Esecuzione della Scuola Tecnica di Bastone Siciliano: Esecuzione della 1° Serie, 2° Serie, 3° Serie, 4° Serie, 5° Serie e 6° Serie;

- Spiegazione tecnica della "Scuola Tecnica":
1° Serie: "Mulinè, Corridoio Stretto, Corridoio Largo";
2° Serie: "Giro Aperto con Mezzo Mulinè";
3° Serie: "Giranti Indietro e Avanti";
- Esecuzione di parate e colpi: Da fermo, con il cambio passo e camminando in più direzioni, con partenza sia a destra che a sinistra;
- Esecuzione tecnica: Scambio di tecniche in movimento, con particolare attenzione alle parate;
- Combattimento: Esecuzione della tipica "Tirata".

ISTRUTTORE

Requisiti di accesso:

- Essere tesserati con la qualifica di Allenatore del Settore Nazionale Bastone Siciliano;
- Aver compiuto il 25° anno di età;
- Aver svolto un periodo di almeno due anni di tirocinio presso una Società Sportiva affiliata;
- Aver partecipato ad almeno due corsi nazionali annuali di aggiornamento;
- Aver frequentato un corso di preparazione organizzato in ambito regionale.

Parte generale:

- Storia: Cenni storici sul Bastone Siciliano;
- L'A.N.B.S. (Associazione Nazionale Bastone Siciliano);
- Il C.O.N.I.;
- Il C.S.E.N.;
- L'A.S.D.: Cos'è un'Associazione Sportiva Dilettantistica;
- Gradi e qualifiche tecniche;
- Il riscaldamento;
- Metodologia di allenamento;
- Preparazione atletica: fascia pre-agonista, agonista e non agonista;
- Stretching;
- Nozioni di primo pronto soccorso;
- Psicologia: Psicologia dell'atleta e comunicazione tra l'Insegnante Tecnico e gli atleti;
- Fair play: Educazione sportiva e "il saper essere sportivi";
- Arbitraggio: Regolamento d'arbitraggio, con particolare attenzione alle responsabilità del Tecnico e alle norme di comportamento per l'atleta.

Parte pratica:

- Esecuzione della Scuola Tecnica di Bastone Siciliano: Esecuzione della 1° Serie, 2° Serie, 3° Serie, 4° Serie, 5° Serie e 6° Serie;
- Spiegazione tecnica della "Scuola Tecnica":
4° Serie: "Quattro Pareti";
5° Serie: "Quattro Angoli";
6° Serie: "Cacciacani";
- Esecuzione di parate e colpi: Da fermo, con il cambio passo e camminando in più direzioni, con partenza sia a destra che a sinistra;
- Esecuzione tecnica: Scambio di tecniche in movimento, con particolare attenzione agli attacchi;
- Combattimento: Esecuzione della tipica "Tirata", con particolare attenzione ai finti attacchi per il raggiungimento del "Colpo".

MAESTRO

Requisiti di accesso:

- Essere tesserati con la qualifica di Istruttore del Settore Nazionale Bastone Siciliano;
- Aver compiuto il 30° anno di età;
- Aver maturato tre anni di anzianità;
- Aver frequentato un corso di preparazione nazionale presso il Centro Tecnico Nazionale.
- Aver partecipato, come Istruttore, ad almeno due corsi nazionali annuali di aggiornamento.

Parte generale:

- Storia: Cenni storici sul Bastone Siciliano;
- L'A.N.B.S.: l'Associazione Nazionale Bastone Siciliano;
- Il C.O.N.I.;
- Il C.S.E.N.;
- L'A.S.D.: Cos'è un'Associazione Sportiva Dilettantistica e la sua gestione;
- Gradi e qualifiche tecniche;
- Classi di età (Pre-Agonisti, Agonisti e Non Agonisti);
- Il riscaldamento;
- Metodologia di allenamento;
- Preparazione atletica: fascia pre-agonista, agonista e non agonista;
- Stretching;
- Nozioni di primo pronto soccorso;
- Psicologia: Psicologia dell'atleta e comunicazione tra l'Insegnante Tecnico e gli atleti e tra l'Insegnante Tecnico e i familiari degli atleti;
- Fair play: Educazione sportiva e "il saper essere sportivi";
- Il doping;
- Arbitraggio: Regolamento d'arbitraggio, con particolare attenzione alle responsabilità del Tecnico e alle norme di comportamento per l'atleta.

Parte pratica:

- Esecuzione della Scuola Tecnica di Bastone Siciliano: Esecuzione della 1° Serie, 2° Serie, 3° Serie, 4° Serie, 5° Serie e 6° Serie;
- Spiegazione tecnica della "Scuola Tecnica":
Spiegazione di una serie a scelta della Commissione Esaminatrice;
- Esecuzione di parate e colpi: Da fermo, con il cambio passo e camminando in più direzioni, con partenza sia a destra che a sinistra;
- Esecuzione tecnica: Scambio di tecniche in movimento, con particolare attenzione alle parate e agli attacchi;
- Combattimento: Esecuzione della tipica "Tirata", con particolare riferimento ai finti attacchi ed ai contrattacchi per il raggiungimento del "Colpo".

MAESTRO BENEMERITO

I Maestri che abbiano prestato in modo lodevole la loro opera, acquisendo particolari benemeritenze nel campo dell'insegnamento e dei risultati agonistici, possono essere promossi e ricevere il titolo onorifico di "Maestro Benemerito", su proposta della Commissione Nazionale Insegnanti Tecnici, fatta alla Direzione Tecnica Nazionale.



COMBAT - SPORT DA RING

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Ciro Cortese

348.9288485

csencombat@gmail.com

Commissione Tecnica

Muay Thai

Ciro Cortese

Kick Boxing e Savate

Alessio Marabucci

K-1 Style

Marco De Antoniis

Boxing Defence

Fabio Bonciani

Preparazione Atletica

Angelo Imbrogno

Massimiliano Mazzei

Referente Attività Agonistica

Alessandro Ludovici

Referente Giudici Arbitri

Danilo Cacciamani

Commissario di Gara

Alessia Iucci

COMBAT - SPORT DA RING

Gli sport da ring, cresciuti notevolmente negli anni '80-'90 grazie a media, nuovi tornei e aumento della pratica in palestra, hanno visto sempre di più un rafforzamento della pratica interstile, foriera di apertura mentale e crescita tecnico/sportiva, che a livello agonistico consente agli atleti di competere in più discipline.

Il Settore Combat si propone quindi come un trait d'union, un laboratorio di ricerca che spazia dai più sportivi stili quali la Kick-Boxing, il K-1 Style, la Muay Thai e la Savate, fino alla pratica prepugilistica di palestra, alla preparazione atletica, alla Boxing Defence, al Karate a contatto pieno (progenitore della Japanese Kick Boxing) e alle MMA (Mixed Martial Arts).

GRADI E PROGRAMMI TECNICI

PROGR. A: PUGILATO (comune a tutti gli stili)

- Corretta esecuzione di esercizi di scioglimento, di stretching e di riscaldamento, posizione di guardia, footwork;
- Tecniche: pugno diretto, gancio e montante in tutte le possibili combinazioni ai bersagli tronco e viso, parate e schivate del tronco sui colpi suddetti, shadow boxing;
- Attrezzi: salto della corda, sacco, punching ball, palla veloce (peretta), guanti da passata (figure con il Maestro) in entrambi i ruoli di Maestro e tiratore, sparring partner condizionato e libero.

PROGR. B: PRE-FIGHT (ALLENATORE PREPUGILISTICA)

Tutto il programma A (Pugilato), ad eccezione dello sparring.

PROGR. C: BOXE FRANCESE - SAVATE (GUANTO ARGENTO)

- Tutto il programma A (Pugilato);
- Tecniche di gamba:
- Calci frontali, laterali e laterali all'indietro, circolari a tutti i livelli;
- Reverse frontale e laterale al viso (in rotazione reverse frontale solo alto, laterale a tutte le altezze);
- Colpo di piede basso e spazzata piede su piede;
- Combinazioni dei calci suddetti;
- Solo calci e calci/pugni, favorendo creatività e fantasia, senza pral-tro trascurare l'efficacia;
- Auspicabili i calci saltati;
- Attrezzi: sacco e pao calci-pugni.

PROGR. D: KICK BOXING (CINTURA NERA)

- Tutto il programma A (Pugilato);
- Colpo di pugno con il dorso della mano in rotazione;
- Tecniche di gamba:
- Tutte come C (Savate) al tronco, al viso e spazzata su piede;
- Low kick, middle kick, high kick (circolari tirati con la tibia);
- Calcio diretto all'indietro saltato;
- Parata block interna-esterna in linea bassa su low kick;
- Attrezzi: sacco e pao calci e pugni.

PROGR. E: MUAY THAI (PRIMO KHAN ROSSO) Tutto il programma A (Pugilato);

- Tutto il programma D (Kick Boxing);
- Colpo di gomito diretto, ascendente, discendente ed in rotazione, colpo di gomito saltando;
- Colpi di ginocchio frontali e circolari a tutte le altezze (coscia, tronco, viso), anche saltati (lavoro in clinch);
- Prese sui calci e proiezioni.

PROGR. F: K-1 STYLE (CINTURA NERA)

- Tutto il programma A (Pugilato);
- Tutto il programma C (Savate);
- Tutto il programma D (Kick Boxing);
- Colpi di ginocchio come programma E (Muay Thai);
- Clinch dinamico (ammesso in gara per max 5 secondi).

GRADI TECNICI SUPERIORI:

- Kick Boxing e K-1 Style: Cintura Nera da 1° a 6° Dan;
- Boxe Francese-Savate: Guanto Argento e Oro;
- Muay Thai: 1° Khan Rosso.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

Le qualifiche degli Insegnanti Tecnici, per tutti gli stili, sono:

- Assistente Allenatore: previsto nel caso di minorenni o nel caso in cui l'aspirante non abbia ancora conseguito la Cintura Nera (Kick Boxing e K-1 Style), il Khan Rosso (Muay Thai) o il Guanto d'Argento (Boxe Francese-Savate);
- Allenatore;
- Istruttore;
- Maestro;
- Ajarn Yai (Grand Master): solo per la Muay Thai.



Sono in elaborazione ed evoluzione programmi per Boxing Defence/Arti Marziali Miste e Preparazione Atletica.

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE:

Per l'ottenimento delle qualifiche di Insegnante Tecnico, oltre alla conoscenza delle tecniche e dei sistemi di allenamento indicati nei programmi tecnici dei gradi, è richiesta anche una buona conoscenza teorica degli argomenti inerenti la gestione di un corso, quali:

- Aspetti legali e burocratici;
- Nozioni di primo soccorso;
- Psicologia;
- Regolamenti arbitrali;
- Teoria dell'allenamento;
- Promozione eventi.



COMMANDO KRAV MAGA



ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale
Vincenzo D'Agostino
348.8122164
info@ckmroma.com

COMMANDO KRAV MAGA

Il Commando Krav Maga, abbreviato (CKM), coniuga l'essenza del Krav Maga, che letteralmente significa "combattimento a corta distanza" o "combattimento a contatto", con la mentalità propria dei Commando israeliani: ingaggiare il combattimento solo se necessario, creare il massimo danno possibile, ed uscirne immediatamente.

Il Commando Krav Maga nacque in Israele negli anni '70, quando si sentì l'esigenza di innovare il Krav Maga tradizionale e l'incarico venne affidato a Moni Aizik, che ideò una disciplina del tutto nuova e diversa. La sua peculiarità non risiede solo nell'ambito tecnico, ma anche in quello psicologico e fisico, e nella sua capacità di adattarsi a diverse tipologie di allievi. Per questo motivo l'ideatore ha sviluppato nel tempo diversi protocolli di allenamento, che sono:

- Commando Krav Maga: difesa personale per adulti;
- Women CKM/Smart Safe: programma per le donne;
- CKM Kid: programma per bambini;
- CKM Military: programma per militari;
- T.O.P (Total Officer Protection) for Law Enforcement: programma specifico per le Forze dell'Ordine;
- ECF (Elite Combat Fitness): allenamento funzionale propedeutico alla difesa personale.

Il CKM è una disciplina nata per la sopravvivenza in strada e per situazioni totalmente imprevedibili in cui la vittima combatte spesso ad armi impari. E' un sistema basato sulla biomeccanica e proprio per questo è applicabile da persone di qualsiasi corporatura contro qualsiasi tipo di aggressore.

L'efficacia del CKM si fonda sul concetto chiave "Engage/disengage": se non è possibile evitare lo scontro, diventa necessario reagire velocemente ed uscire dal combattimento quanto prima, poiché l'aggressore potrebbe nascondere un'arma o avere amici pronti ad aiutarlo. Il concetto chiave ruota a sua volta attorno a cinque importanti principi:

- Maximum damage/minimum time: le reazione deve creare il massimo danno nel minor tempo possibile;
- 5 seconds rule: rimanere a terra durante un'aggressione può essere fatale, per questo bisogna trovare il modo più veloce ed efficiente per rialzarsi velocemente;
- What if...?: chiedersi sempre cosa accadrebbe se entrassero in gioco altre variabili, in modo da allenare, oltre al corpo, anche la mente a reagire prontamente ad un cambio di situazione;
- Adattamento: un allenamento realistico include la capacità di adattarsi e qualsiasi situazione e rispondere in maniera adeguata (es. se l'aggressore cambia tipo di attacco);
- Simplicity is genius: poiché tecniche molto complesse sono difficilmente applicabili sotto stress, le tecniche del CKM sono costituite da pochi e semplici movimenti;
- Linda's rule (la regola di Linda): ogni nuova tecnica deve poter essere applicata da qualsiasi tipo di persona, indipendentemente

dalla sua corporatura.

La filosofia del CKM si suddivide in tre dimensioni:

- Etica: l'uso della violenza è l'ultima possibilità cui il CKM intende rivolgersi, dopo aver cercato di farlo in modo pacifico;
- Pragmatica: nonostante l'aperta manifestazione di non voler combattere, ci si prepara a rispondere ad una potenziale aggressione;
- Dinamica: il CKM è un sistema dinamico in due sensi:
 - Come aggiornamento continuo delle tecniche, poiché anche le armi, le aggressioni e le conoscenze biomeccaniche si evolvono nel tempo;
 - Come risposta all'aggressione (engage/disengage), che deve essere immediata, pronta e adatta alla situazione specifica. Per questo motivo gli allenamenti avvengono spesso sotto stress e con aggressori non cooperativi, per simulare il più possibile un'aggressione reale.

GRADI

- 1° Livello (Basic);
- 2° Livello (Basic);
- 3° Livello (Basic);
- 4° Livello (Basic);
- 5° Livello (Advanced);
- 6° Livello (Advanced);
- 7° Livello (Advanced);
- 8° Livello (Advanced).

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

1° LIVELLO

- Strangolamenti inner line:
 - Frontali;
 - Laterali;
 - Da dietro;
- Strangolamenti outer line:
 - Frontali;
 - Laterali;
 - Da dietro;
 - Con spinta;
- Armi da fuoco:
 - Frontale testa, petto, stomaco;
 - Laterale testa;
 - Da dietro testa;
- Armi da taglio:

- Dal basso;
- Dall'alto;
- Stab;
- Cadute:
 - Frontale;
 - Laterale;
- Pugni:
 - Protezione Helmet;
 - Protezione Double Rhino;
- Lotta a terra:
 - Regola dei 5 secondi;
 - Strangolamento nella tua guardia;
 - Strangolamento nella tua guardia, aggressore seduto sui talloni.

2° LIVELLO

- Armi da fuoco:
 - Da dietro sotto le scapole;
 - Laterale dietro il braccio;
 - Laterale davanti il braccio;
 - Da dietro tra le scapole;
 - Ritiro dell'arma;
- Armi da taglio:
 - Dall'alto con controllo e disarmo;
 - Spazi ristretti contro un muro;
- Pugni:
 - Single Rhino;
- Calci frontali:
 - Uscita a 45 gradi;
- Uscita dal side headlock:
 - Laterale;
 - Da dietro;
- Lotta a terra:
 - Side headlock;
- Cadute:
 - Rotolamento frontale;
 - Rotolamento laterale;

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Istruttore 1° Livello (Basic);
- Istruttore 2° Livello (Basic);
- Istruttore 3° Livello (Basic);
- Istruttore 4° Livello (Basic);
- Istruttore 5° Livello (Advanced);

- Istruttore 6° Livello (Advanced);
- Istruttore 7° Livello (Advanced);
- Istruttore 8° Livello (Advanced);
- Istruttore 9° Livello (Ad honorem);
- Istruttore 10° Livello (Ad honorem).

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

ISTRUTTORE 1°-4° LIVELLO (BASIC)

- Storia del CKM;
- Teoria delle tattiche;
- Concetti, principi e filosofia;
- Cadute;
- Conduzione di una classe di CKM;
- Dimostrazione di tutte le tecniche del proprio livello di appartenenza (1°, 2°, 3° o 4° livello)
- Abilità nel reagire ad un attacco a sorpresa da aggressori multipli senza cooperazione della durata di:
 - 4 min. (Primo livello);
 - 7 min. (Secondo livello);
 - 10 min. (Terzo livello);
 - 12 min. (Quarto livello).

ISTRUTTORE 5°-6° LIVELLO (ADVANCED)

- Cadute;
- Conduzione di una classe di CKM;
- Dimostrazione di tutte le tecniche del proprio livello di appartenenza (5° o 6° livello);
- Trovare , arrivando il più possibile vicino alla soluzione reale, utilizzando i concetti e i principi del CKM;
- Abilità nel reagire ad un attacco a sorpresa da aggressori multipli, senza cooperazione, per 12 minuti consecutivi. Ogni 3 minuti ci sarà un round di 1 minuto con intensa attività cardio.

ISTRUTTORE 7° LIVELLO (ADVANCED)

L'esame per diventare Istruttore di 7° livello avviene a porte chiuse.

ISTRUTTORE 8° LIVELLO (ADVANCED)

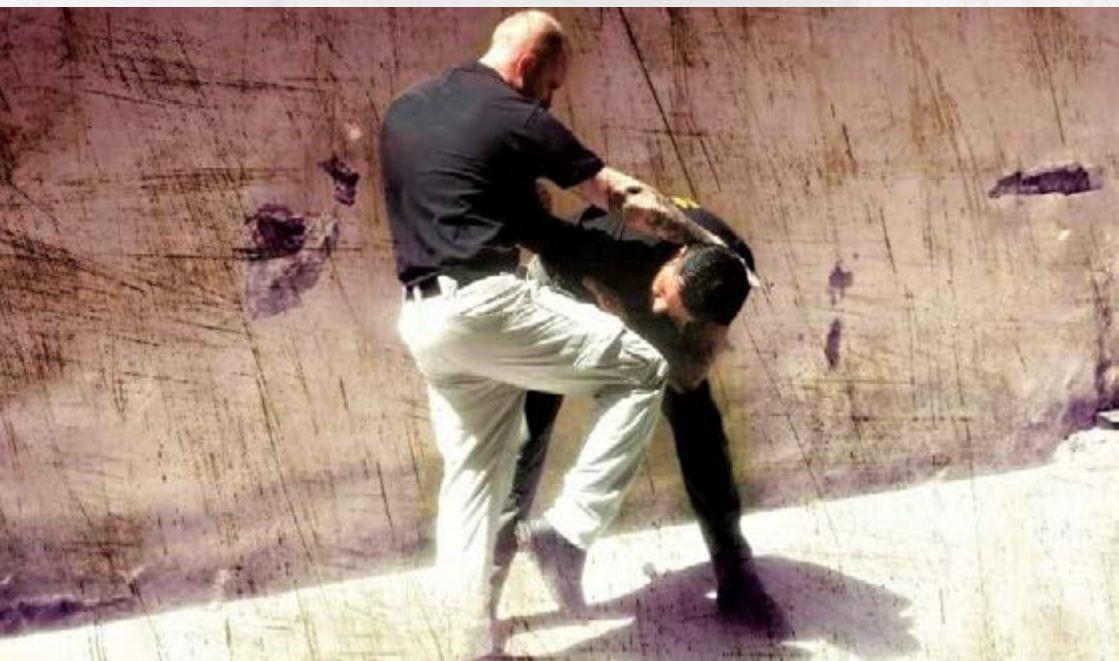
L'esame per diventare Istruttore di 8° livello avviene a porte chiuse.

La forza mentale e la perseveranza vengono messe a dura prova per vedere adattamento e sopravvivenza in condizioni di estrema fatica, finché non si è in grado di dimostrare che mente e corpo sono collegati con lo spirito di un

vero guerriero.

ISTRUTTORE 9°-10° LIVELLO (AD HONOREM)

Le qualifiche di Istruttore di 9° e 10° livello vengono rilasciate esclusivamente a discrezione del Fondatore, per particolari meriti nello sviluppo tecnico o nella divulgazione della disciplina stessa.



DIFESA PERSONALE WKK

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Giancarlo Patti

331.3731034

giancarlo.kalik@gmail.com - info@difesapersonalewkk.it

www.difesapersonalewkk.it

DIFESA PERSONALE WKK

Il WKK è un nuovo sistema di difesa personale che unisce varie tecniche di base, in modo da andare a soddisfare ogni tipo di esigenza e adattarsi perfettamente alla difesa sia in campo civile, che militare. Il sistema pone l'accento anche sull'aspetto psicologico, in modo da sviluppare un atteggiamento, durante l'esecuzione delle tecniche, deciso e sicuro.

Per la sua immediatezza e versatilità è un metodo utilizzato da diversi reparti delle forze dell'ordine.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Istruttore di 1° Livello;
- Istruttore di 2° Livello;
- Istruttore di 3° Livello;
- Istruttore Avanzato;
- Master.

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

- Teoria della difesa:
 - Principi della difesa;
 - area di sicurezza;
- Preparazione tecnica:
 - Posizione di guardia;
 - Spostamenti;
 - Attacchi;
 - Difese;
- Tecniche con arti superiori:
 - Colpi con il pugno;
 - Colpi a mano aperta;
 - Colpi di gomito;
 - Pressioni;
 - Esercizio ciclico;
- Tecniche con arti inferiori:
 - Calci;
 - Ginocchiate;
 - Controlli;
- Leve e torsioni:
 - Gomito, Polso, Dita;
- Uscita da una presa:
 - Attacchi sulle braccia;
 - Attacchi al busto;
 - Attacchi al collo;
 - Attacchi a terra;

- Difesa da armi:
 - Armi contundenti;
 - Armi da taglio;
- Difesa con il palm stick:
 - Attacchi;
 - Parate;
 - Principi.



D.M.D. PROGRAM

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Daniele Fiore

333.2518571

dansecops@gmail.com

D.M.D. PROGRAM

Il programma D.M.D. (Defensive Mindset Development) è una struttura didattica finalizzata a cambiare il proprio atteggiamento in situazioni di pericolo, cercando di modificare l'accettazione inconscia e passiva del "subire" un'aggressione o un atto di violenza, attraverso un percorso che può consentire a chiunque di:

- riconoscere e valutare i segnali premonitori di un pericolo, per se stessi e per gli altri;
- riconoscere e sfruttare favorevolmente i cambiamenti della propria sfera psicofisica operanti in condizioni d'emergenza;
- sviluppare quelle capacità utili a fronteggiare positivamente situazioni impreviste, prevalentemente mediante l'uso di un adeguato "mindset";
- utilizzare tecniche e tattiche che prevedono l'uso difensivo, proporzionato e progressivo del proprio corpo, di armi da impatto, da taglio, da fuoco e finanche d'uso comune e quotidiano.

PROGRAMMA TECNICO

Armi bianche:

- Principi della difesa;
- Area di sicurezza;
- Posizione di guardia;
- Spostamenti;
- Attacchi con arti superiori;
- Attacchi con arti inferiori;
- Attacchi con armi contundenti;
- Attacchi con armi da taglio;
- Attacchi con oggetti di uso comune;
- Leve, torsioni e strangolamenti;
- Pressioni;
- Esercizi ciclici;
- Difese da attacchi a mani nude;
- Difese da attacchi con armi;
- Difese con oggetti di uso comune;
- Uscita da prese;
- Tecniche di gestione e contenimento;
- Transizione da armi bianche ad armi da fuoco;
- Transizione da armi da fuoco ad armi bianche;
- Contestualizzazione.

NB: Nel D.M.D. Program le mani nude sono considerate armi bianche.

Armi da fuoco:

- Norme di sicurezza nel maneggio delle armi (relativamente ad armi corte e lunghe);
- Tiro in piedi, in ginocchio, a terra;
- Cambio caricatore (tattico, d'emergenza, con ritenzione);
- Utilizzo del riparo, orizzontale e verticale;
- Risoluzione inceppamenti semplici (Tack-Rack-Bang) e complessi (Double Feed);
- Posizioni di guardia: Low Ready e SUL;
- Concetti di Chamber, Check, Scan, Pivoting e Hit Zone;
- Riconoscimento bersaglio, priorità tattica e segnali premonitori del pericolo;
- Uso disgiunto, congiunto e in abbinamento della torcia tattica;
- Tecniche di tiro con transizione d'arma;
- Tiro in movimento;
- Studio dello stressfire;
- Tecniche di tiro a contatto e a distanza ravvicinata;
- Tecniche di CAR System;
- Addestramento "force on force";
- Tecniche di bonifiche ambienti;
- Tecniche all'interno del veicolo;
- Tecniche di tiro sotto stress psico-fisico indotto;
- Tecniche di tiro in team;
- Tecniche di visualizzazione ingaggio.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Assistente Istruttore;
- Istruttore I livello;
- Istruttore II livello;
- Istruttore III livello;
- Istruttore Avanzato;
- Master.



DYNAMICS KUNG FU

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Maurizio Renzi

328.6854989 - 331.3079766

info@dynamicskungfu.org - www.dynamicskungfu.org

ORGANIGRAMMA PERIFERICO

Referente Cattolica - Riccione

Luigi Minutello

Referente Emilia Romagna

Ronnje Banci

Referente Marche

Stefano Tomassini

Referente Pesaro Urbino

Simone Amadei

DYNAMICS KUNG FU

Il Dynamics Kung Fu è un sistema eclettico ed innovativo, nato dall'unione di arti marziali diverse e caratterizzato da dinamismo, adattabilità e, soprattutto, dalla mescolanza di principi tecnici e filosofici di vari sistemi, senza fare distinzione di stile o provenienza.

La struttura portante del Dynamics Kung Fu è il Kung Fu Wing Chun, dal quale sono state estrapolate le tecniche ed i concetti di base. A questo sono stati applicati i principi del Jeet Kune Do, per dare fluidità ai movimenti e potenziare i colpi. I calci sono stati elaborati da molti stili differenti, come il Karate, il Taekwondo, la Savate e la Muay Thai. A questi si è aggiunto anche l'uso dei gomiti e delle ginocchia, per unire la grande capacità devastatrice dei colpi della Muay Thai a quella fluida e veloce del Wing Chun. Inoltre, fanno parte della disciplina i principi della sfera dinamica dell'Aikido e di altri stili di Kung Fu, le prese "Chin-Na" equivalenti di leve e proiezioni, e tecniche derivanti da Grappling, Submission e Lotta a terra. A livello avanzato, il Dynamics Kung Fu dispone anche di un bagaglio tecnico riguardante i punti di pressione "Dian-Ya" e "Dim Mak" provenienti dal "Kyusho Jitsu" e le armi come il "Bastone del Drago", il doppio bastone "A.K.E. Wings" ed il coltello d'assalto "Knife S.E.A.L."

L'obiettivo finale del Dynamics Kung Fu è l'efficacia della "Difesa Personale Reale", senza però perdere l'essenza dell'Arte Marziale. E' un sistema completo, semi-aperto e che si aggiorna continuamente.

GRADI

- Junior:
 - 1° Grado "Jichu" (Cintura bianca);
 - 2° Grado "Jichu" (Cintura Arancio);
 - 3° Grado "Jichu" (Cintura Verde).
- Senior:
 - 4° Grado "Jichu" (Cintura Azzurra);
 - 5° Grado "Jichu" (Cintura Rossa);
 - 6° Grado "Jichu" (Cintura Viola).
- Expert:
 - 7° Grado "Jichu" (Cintura Marrone);
 - 8° Grado "Jichu" (Cintura Nera);
- Sifu:
 - 1° Grado Superiore "Shang" (Cintura Nera + 1 tacca Rossa);
 - 2° Grado Superiore "Shang" (Cintura Nera + 2 tacche Rosse);
 - 3° Grado Superiore "Shang" (Cintura Nera + 3 tacche Rosse);
 - 4° Grado Superiore "Shang" (Cintura Nera + 4 tacche Rosse).
- Master:
 - 5° Grado Superiore "Lao Shi" (Cintura Nera + 5 tacche Oro o Gialle).
- Grand Master:
 - 6° Grado Superiore "Da Shi" (Cintura Bianca con bordo Oro o Gialla).

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

Tenendo in considerazione l'assimilazione delle tecniche professionali riservate alle Cinture Nere, gli esami dei Gradi Superiori saranno esclusivamente rivolti su concetti di natura altamente personale, spirituale e riservata.

1° GRADO SUPERIORE "SHANG"

(Minimo 3 anni e mezzo circa di pratica ininterrotta dall'ultimo esame)

- Elaborazione personale e sviluppo tecnico efficace (Ricerca Tecnica);
- Adattamento situazionale ad attacchi e contro attacchi (esercizio di attaccare da qualsiasi posizione e mettere l'avversario in posizione svantaggiosa);
- Valutazione del Rischio (esperienza esterna con il Sifu);
- Rilassamento attivo (sentire se stessi e gli altri = esercizio bendati con 1 mano a contatto per evitare i colpi) + Autocoscienza (fisica, ascoltarsi);
- Assorbimento dei principi fisici del corpo e delle tecniche (valutazione del Sifu);
- Accrescimento della forza interiore (sicurezza applicata, valutazione con il Sifu);
- 3^a Parte Tecniche Dian-Ya/Kyusho;
- Studio dei Punti e Localizzazione 3^a parte = Gambe (Vescica - Fegato - Milza - Reni - Stomaco), statica;
- 2^a Parte della forma Wing Chun " Bil Jee" (San Chiao);
- A-K-E (Wings) Sparring (bastoni imbottiti e con protezione totale, contatto controllato);
- Global Fight = Contatto controllato (protezione solo denti, testicoli e guanti) fino ad arresa dell'avversario con colpi a terra (3 riprese - max 3 minuti);
- 1^a Parte Coltello/Knife S.E.A.L (5 angoli d'attacco);
- Difesa da coltello a mani nude (base - 5 angoli d'attacco, principio di difesa);
- Respirazione e applicazione e Rotture (sviluppo energetico e applicazioni con rotture delle tavole di mattoni, etc.);
- Respirazione Chi-Kung (small circle);
- Mon Yan Chong - Uomo di legno = 4^a Parte + Esercizi;
- Street Defence = Aggressione in strada (Simulazione esterna al Dojo, in tempi e luoghi sconosciuti);
- "Forma senza forma" (Valutazione del Sifu);
- 1^o Parte Zhiliào /Katsu = Curativo (manipolazioni rilassanti).

2° GRADO SUPERIORE "SHANG"

(Quando sarà il momento giusto)

- Adattamento situazionale (totale);
- Risultato dell'elaborazione personale (valutazione del Sifu o grado più alto);

- Autocoscienza e Auto-conoscenza;
- Assorbimento totale dei principi = difesa e attacco senza sforzo (valutazione del Sifu o grado più alto);
- Saggezza e Tolleranza = pace interiore (valutazione del Sifu o grado più alto, tenendo in considerazione la vita quotidiana);
- Giusta causa = coscienza del vivere l'Arte (valutazione del Sifu o grado più alto, considerando l'azione senza pensiero, senza sentimenti di rabbia o altro);
- Forma Wing Chun "Bil Jee" completa;
- Destrezza nell'uso delle armi di base (bastone e doppio bastone);
- Knife S.E.A.L. (esercizi ciclici + elaborazione e presa di coscienza dell'arma);
- Difesa da coltello e Armi da Fuoco base;
- Dian-Ya o Kyusho - Concatenamento Tecnico (applicazione su tutto il corpo in movimento);
- Dian-Ya o Kyusho - Colpi alla Testa Stordenti (K.O.) - Applicazioni reali;
- Chi-Kung - Piccola circolazione (completa) + Camicia di Ferro (applicazione con rotture);
- Utilizzo della Armi Occasionali;
- Mon Yan Chong - Uomo di legno (tesi sulle applicazioni tecniche);
- Combattimento Reale contro il Sifu (Combattimento fino alla resa, 3 riprese, valutazione positiva con 2 vittorie, media con 1, negativa con nessuna).

3° GRADO SUPERIORE "SHANG"

(Quando sarà il momento giusto)

- Perfezionamento in uno degli stili portanti del "Dynamics Kung Fu";
- Destrezza nell'uso delle armi di base con protezioni (bastone e doppio bastone);
- Knife S.E.A.L. (lavoro dinamico e realistico con i pennarelli e con resistenza del compagno);
- Dian-Ya o Kyusho - Concatenamento Tecnico (applicazione su tutto il corpo in movimento - K.O. - Applicazioni reali);
- Mon Yan Chong - Uomo di Legno Avanzato (1^a parte);
- Conoscenza di base delle energie interne e tecniche di medicina orientale;
- Conoscenza storica del Kung Fu, del Wing Chun, del Jeet Kune Do e Kyusho.

4° GRADO SUPERIORE "SHANG"

(Quando sarà il momento giusto)

- Perfezionamento in uno degli stili d'armi portanti del Dynamics Kung Fu;
- Knife S.E.A.L. (Lavoro dinamico con coltelli senza filo o in alluminio);
- Difesa da coltello e armi da fuoco (approfondimento con pistole ad aria compressa e coltelli senza filo);

- Mon Yan Chong - Uomo di Legno Avanzato (2^ parte);
- Conoscenza approfondita e pratica delle energie interne e tecniche di medicina orientale (Tui Na/Shiatsu, etc., con attestato di partecipazione a corsi o stage);
- Conoscenza storica e pratica delle Arti Marziali Tradizionali e Moderne, Cinesi, Giapponesi, Coreane, Filippine, Italiane, etc.

5° GRADO SUPERIORE "LAO SHI"

(Quando sarà il momento giusto)

- Mon Yan Chong - Uomo di Legno, Completamento (3^ parte);
- Espressione dell'Arte Marziale.

6° GRADO SUPERIORE "DA SHI"

Da questo momento in poi i gradi saranno concessi solo per anzianità di pratica e per gli eventuali miglioramenti e aggiornamenti dell'arte stessa.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Assistente Istruttore;
- Apprendista Istruttore;
- Istruttore;
- Full Instructor.

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

Per l'ottenimento delle qualifiche tecniche dovranno essere frequentati e superati i rispettivi corsi per Istruttori e i corsi di aggiornamento tenuti dal Direttore Tecnico Nazionale del Dynamics Kung Fu.



HAPKIDO

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Giampiero Leonardi

348.2407257

giampieroleonardi1959@gmail.com

Referente Formazione Difesa Personale

Paolo Bassotti

Referente Formazione Poomsae

Valentina Brindisi

Referente Formazione Arbitraggio

Daniel Monaco

Referente Formazione Sparring

Antonello Spinelli

Referente Formazione Insegnanti Tecnici

Giampiero Leonardi

HAPKIDO

L'Hapkido è un'arte marziale coreana moderna, anche se il suo bagaglio tecnico risale a più indietro nel tempo. La sua codifica è avvenuta intorno agli anni '60, dalla combinazione di tecniche coreane, giapponesi e cinesi. Tradotto letteralmente, Hapkido significa "Arte, o Via, che coordina e armonizza l'energia con la tecnica".

La disciplina è dedicata principalmente alla difesa personale ed al combattimento e costituisce un'arte marziale completa e versatile, che studia tutti i tipi di tecniche di combattimento (colpi, lotta, leve, proiezioni, punti di pressione), tutte le distanze (lunga, media, corta, corpo a corpo, seduti, a terra) e vari tipi di armi (bastone corto, bastone lungo, bastone da passeggio, corda o cintura, coltello, fondamentali di spada e difesa da arma da fuoco).

GRADI

- 10° Kup;
- 9° Kup;
- 8° Kup;
- 7° Kup;
- 6° Kup;
- 5° Kup;
- 4° Kup;
- 3° Kup;
- 2° Kup;
- 1° Kup;
- 1° Dan - 3° Kup;
- 1° Dan - 2° Kup;
- 1° Dan - 1° Kup;
- 2° Dan - 3° Kup;
- 2° Dan - 2° Kup;
- 2° Dan - 1° Kup;
- 3° Dan - 3° Kup;
- 3° Dan - 2° Kup;
- 3° Dan - 1° Kup.

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

I programmi tecnici dei singoli Kup sono generalmente suddivisi in quattro sezioni ed argomenti, ognuno dei quali, solitamente, oggetto di valutazione nel momento del passaggio di grado. Questi sono:

- Le Forme (Poomsae): aspetto dello studio marziale della disciplina, tradizionalmente le forme sono intese come libri non scritti nei quali sono raccolti e custoditi gli elementi tecnici, filosofici e culturali della disciplina stessa;
- Le prove tecniche: il praticante deve dimostrare la padronanza ac-

cademica delle singole tecniche relative alla sezione di programma per il Kup in esame;

- Le applicazioni in simulazione: il candidato deve applicare le tecniche richieste nell'ipotesi di difesa personale;
- L'uso delle Armi: nei Kup che lo prevedono il candidato dovrà dimostrare l'abilità nell'uso dell'arma prevista nel programma;
- La teoria: dimostrazione della padronanza degli elementi storici, filosofici e spirituali della disciplina.
- Prove di situazione (Sparring) e di esibizione: in particolari eventi e manifestazioni sportive se il settore nazionale lo richiede.

1° DAN - 3° KUP

Requisiti di accesso:

- sedici anni compiuti;
- almeno 8 mesi di allenamento e pratica con il grado precedente.

Programma:

- Forme:
 - Prima: Chun Ki Hyung Sae (obbligatoria);
 - Seconda: Gee Ki Hyung Sae (obbligatoria);
 - Terza: Nae Ki Hyung Sae (obbligatoria);
 - Applicazione di una tra le prime tre a sorteggio.
- Cadute:
 - Tutte (di base e con spinta);
- Proiezioni:
 - Scelte dalla Commissione nel programma dei primi dieci Kup;
- Applicazioni:
 - Due per ogni sezione appartenente ai Kup dal 10° al 2°, a scelta della Commissione;
- Teoria:
 - Storia e filosofia dell'Hapkido.
- Programma Tecnico del 1° Kup:
 - Applicazione minima del 50% (fino ad un massimo del 100%) di tutto il programma del 1° Kup, per ogni sua sezione.

1° DAN - 2° KUP

Requisiti di accesso:

- almeno 8 mesi di allenamento e pratica con il grado precedente.

Programma:

- Forme:
 - Una, a scelta del candidato, dalla prima alla terza, libera e con applicazione;
 - Quarta: Wae Ki Hyung Sae (obbligatoria);
- Sezione prima:
 - Difesa da presa al polso, stesso lato con uso del solo arto

superiore bloccato, con prese, leve, calci e proiezioni (n° 4 applicazioni);

- Sezione seconda:
 - Difesa da prese sulle parti superiori del corpo con bloccaggio, prese, calci e proiezioni (n° 4 applicazioni);
- Sezione terza:
 - Difesa da attacchi di pugno con parate, prese, strangolamenti, proiezioni e contrattacchi con arti superiori ed arti inferiori (n° 4 applicazioni);
- Sezione quarta:
 - Programma tecnico di primo livello "uso e difesa dell'arma bianca" (coltello o pugnale).

1° DAN - 1° KUP

Requisiti di accesso:

- almeno 8 mesi di allenamento e pratica con il grado precedente.

Programma:

- Sezione prima:
 - Difesa da attacchi di calci con parate, prese agli arti superiori/inferiori e contrattacchi, proiezioni con arti superiori/inferiori (n° 4 applicazioni);
- Sezione seconda:
 - Attacchi, leve, proiezioni su avversario con arti superiori e inferiori su punti vitali (n° 4 applicazioni);
- Sezione terza:
 - Difesa da seduti a terra con avversario che attacca da seduto e in piedi (n° 4 applicazioni);
- Sezione quarta:
 - Programma tecnico di secondo livello "uso e difesa dell'arma bianca" (coltello o pugnale).

2° DAN - 3° KUP

Requisiti di accesso:

- almeno 12 mesi di allenamento e pratica con il grado precedente.

Programma:

- Forma:
 - Bastone corto - Dan Bong Sul (libera e con applicazione);
- Sezione prima:
 - Difesa, da distesi a terra, con avversario che attacca da posizione in piedi ed in ginocchio (n° 4 applicazioni);
- Sezione seconda:
 - Difesa, da uno o due avversari, con parate su arti superiori ed inferiori e contrattacchi con calci doppi in volo (n° 4 applicazioni);

- Sezione terza:
 - Programma tecnico di primo livello "uso e difesa dell'arma bianca" (coltello o pugnale).

2° DAN - 2° KUP

Requisiti di accesso:

- almeno 12 mesi di allenamento e pratica con il grado precedente.

Programma:

- Forma:
 - Quinta: Ki Hap Hyung Sae (libera e con applicazione);
- Sezione prima:
 - Difesa da attacchi di pugno con parate, prese e contrattacchi con arti superiori su punti di pressione (n° 4 applicazioni);
- Sezione seconda:
 - Difesa da attacchi al collo o strangolamenti con parate, prese, leve, attacchi con arti superiori e calci o proiezioni (n° 4 applicazioni);
- Sezione terza:
 - Programma tecnico di terzo livello "uso e difesa del bastone da passeggio" (Jang Sul).

2° DAN - 1° KUP

Requisiti di accesso:

- almeno 12 mesi di allenamento e pratica con il grado precedente.

Programma:

- Sezione prima:
 - Difesa da attacchi di due avversari con prese, leve e contrattacchi con arti superiori ed arti inferiori (n° 4 applicazioni);
- Sezione seconda:
 - Leve su arti superiori con avversario in movimento (n° 4 applicazioni);
- Sezione terza:
 - Programma tecnico di secondo livello "uso e difesa del bastone da passeggio" (Jang Sul).

3° DAN - 3° KUP

Programma:

- Forma:
 - Dan Kum Hyung Sae con coltello (libera);
- Sezione prima:
 - Difesa da seduti a terra con avversario che attacca da seduto ed in piedi (n° 4 applicazioni);
- Sezione seconda:

- Difesa con bastone lungo (Jan Bong Sul) su attacchi da avversario con arti superiori, bastone lungo e spada (n° 4 applicazioni);
- Sezione terza:
 - Programma tecnico di primo livello "uso e difesa del bastone da passeggio" (Jang Sul).

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Allenatore;
- Istruttore;
- Maestro.

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

ALLENATORE

Requisiti di accesso:

- 18 anni di età;
- Grado di Cintura Nera.

ISTRUTTORE

Requisiti di accesso:

- Due anni di permanenza nella qualifica di Allenatore;
- Grado minimo di Cintura Nera 2° Dan.

MAESTRO

Requisiti di accesso:

- Tre anni di permanenza nella qualifica Istruttore;
- Grado minimo di Cintura Nera 3° Dan.

Tutti coloro che aspirano a diventare Insegnanti Tecnici dovranno frequentare un corso e sostenere un esame che valuti:

- La conoscenza del programma tecnico previsto per l'acquisizione di grado Poom e Dan di appartenenza;
- Le tipologie di allenamento da adottare per atleti di età al di sotto dei dieci anni, per adolescenti e per adulti;
- La conoscenza in campo sanitario in merito alle ultime novità inerenti le leggi sulla certificazione medico-sportiva e l'uso del defibrillatore;
- la preparazione in campo giuridico/amministrativo, al fine di tutelare l'esercizio della propria realtà sportiva, in base alle norme in vigore per quanto previsto dalla Agenzia delle Entrate e le norme e le procedure di affiliazione all'organo sportivo di appartenenza.



HASHITA

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Gianfranco Camerini

335.7908561

info@wasi-sport.org

www.hashita-italia.it

Commissione Tecnica

Luigina Varutti

Stefano Tognoli

Gabriele Ferrari

Guido Pillitteri

Referenti Rapporti Istituzionali e Colloqui di Valutazione dei Tecnici

Vittorio Tabolotti

Gianfranco Camerini

HASHITA

Nato dalla fusione dei migliori principi delle tecniche militari di difesa personale e delle arti marziali orientali, l'Hashita è un metodo basato su poche tecniche, semplici, efficaci e di facile acquisizione, e dotato di una struttura circolare con un nucleo fisso e una circonferenza flessibile, adattabile all'ambiente ed alle circostanze.

E' una nuova concezione della sicurezza individuale e del controllo situazionale dell'ambiente, creata dal Maestro Eli Leffler grazie alle esperienze maturate come Ufficiale e Istruttore delle Forze Speciali dell'Israeli Defence Forces (I.D.F.), dei South African Brigade (Recces - Reconnaissance Commandos) e come Agente del Governo alla direzione dei Servizi di Sicurezza Israeliani in Europa.

L'Hashita C.Q.C. (Israeli Special Close Quarter Combat) System, riconosciuto dal Ministero della Difesa Israeliano, è un metodo di salvaguardia estrema per situazioni ultime, qualora la vita sia in pericolo e non sussistano altre possibilità.

A seguito della firma del Protocollo di Intesa del 29 Giugno 2006 con il Fondatore del Metodo, l'Hashita International Head Instructor ed Esperto Internazionale Masterguard Gianfranco Camerini è stato delegato ad istituire e coordinare nuove realtà e centri Hashita - Masterguard Security in Europa, promuovendo la disciplina garantendone l'integrità tecnica e teorica.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Hashita Coach (Qualifica Nazionale);
- Hashita Senior Coach (Qualifica Nazionale);
- Hashita Instructor (Qualifica Nazionale);
- Hashita Senior Instructor (Qualifica Nazionale);
- Hashita Chief Instructor (Qualifica Nazionale);
- Hashita Master (Qualifica Nazionale);
- Hashita Master Instructor (Qualifica Nazionale);
- Hashita Trainer Group (Qualifica Nazionale);
- Hashita Shooting Instructor (Qualifica Nazionale);
- Hashita Master Teacher (Titolo Onorifico);
- Hashita International Chief Instructor (Qualifica Internazionale);
- Hashita International Head Instructor (Qualifica Internazionale).

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

Requisiti di accesso ai percorsi formativi:

- Maggiore Età;
- Assenza di precedenti Penali;
- Tre anni di pratica nelle Arti Marziali/Sport da Combattimento o Qualifica/Dan di altra Difesa Personale o completamento dei tre

livelli iniziali del metodo e Master di perfezionamento.

I Corsi di formazione obbligatori per il conseguimento delle Qualifiche Tecniche sono suddivisi in due ambiti, uno educativo ed uno di verifica/qualifica, composti da tre aree di attività:

- Area tecnica;
- Area psicologico-comunicativa;
- Area medico-legale.

Al termine del corso relativo al grado che si intende conseguire, il corsista sarà soggetto ad un colloquio formale di valutazione, il cui esito ne determinerà l'acquisizione della qualifica o meno.



HILOT SAOMA

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Michele Rizzi

339.4964345

hilotsaoma@libero.it

<https://hilotsaoma.wordpress.com>

HILOT SAOMA

Hilot Saoma è una disciplina di origine filippina, la cui finalità non è soltanto la conoscenza dei rudimenti dell'auto-difesa, ma anche il raggiungimento del benessere e dell'equilibrio psico-fisico.

Si compone di tecniche di attacco e difesa con braccia e gambe, oltre ad utilizzare varie armi orientali antiche quali nunchaku, arnis, tungkod, spada e palm-stick. Le tecniche di Hilot Saoma sono molto semplici e questa loro caratteristica ne permette un facile e veloce apprendimento da parte di tutti i tipi di allievi. Allo stesso tempo, la disciplina non può essere considerata esclusivamente un "metodo di combattimento", in quanto il suo allenamento comprende tecniche ed esercizi utili al raggiungimento dell'armonia corporea, allo sviluppo della flessibilità articolare e della coordinazione motoria e alla soddisfazione di quella spinta interiore verso la ricerca del benessere fisico e psichico, che la rende un vero e proprio "wellness" per il corpo e per lo spirito.

GRADI

- Cintura Bianca;
- Cintura Gialla;
- Cintura Arancione;
- Cintura Verde;
- Cintura Blu;
- Cintura Rossa;
- Cintura Marrone;
- Cintura Nera;
- Cintura Bianco-Nera.

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

CINTURA NERA

- Forme Semplici o "di allenamento": I Quadrati (Quadrato, Doppio Quadrato, Quadrato Piccolo), "Allenati in un passo", "Punti cardinali" (ovvero: "Le 4 direzioni"), "7 Passi" e "Speculari";
- Tradizionali: Luzon 1, Luzon 2, Luzon 3, Luzon 4 e Luzon 5; Visayas 1, Visayas 2, Visayas 3 e Visayas 4; Mindanao 1, Mindanao 2 e Mindanao 3;
- Forme tradizionali con armi: The Fire (Spada) - The 8 Pointed Star (Nunchaku) - Fist'n'wings (Doppio Nuchaku) - 8 Attacks Based (Bastone Singolo) - The Sky (Bastone) - The Sky 2 (Bastone) - The Ground (Bastone) - The Ground 2 (Bastone) - The Cross (Bastone) - The Sea (Bastone) - The Palm (Tungkod) - Sinawali (Doppio Bastone).

CINTURA BIANCO-NERA

- Forme Semplici o "di allenamento": I Quadrati (Quadrato, Doppio Quadrato, Quadrato Piccolo), "Allenati in un passo", "Punti cardinali" (ovvero: "Le 4 direzioni"), "7 Passi" e "Speculari";
- Tradizionali: Luzon 1, Luzon 2, Luzon 3, Luzon 4 e Luzon 5. Visayas 1, Visayas 2, Visayas 3, Visayas 4 e Visayas 5. Mindanao 1, Mindanao 2, Mindanao 3, Mindanao 4 e Mindanao 5;
- Forme tradizionali con armi: The Fire (Spada) - The 8 Pointed Star (Nunchaku) - Fist'n'wings (Doppio Nuchaku) - 8 Attacks Based (Bastone singolo) - The Sky (Bastone) - The Sky 2 (Bastone) - The Ground (Bastone) - The Ground 2 (Bastone) - The Cross (Bastone) - The Sea (Bastone) - The Palm (Tungkod) - Sinawali (Doppio Bastone)
- Forme segrete*.

* NOTA: Le "forme segrete" sono rivelate dal Maestro soltanto dopo il conseguimento del titolo di Istruttore, ovvero in prossimità del conseguimento della Cintura Bianco-Nera.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Istruttore;
- Maestro.

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

Le qualifiche di Istruttore e Maestro corrispondono a livello tecnico ai gradi di Cintura Nera e Cintura Bianco-Nera. Vengono rilasciate solo dopo aver frequentato anche un apposito corso e aver superato un esame che vertono su argomenti di didattica e metodologia dell'insegnamento, per un totale di 80 ore di formazione.

ISTRUTTORE

Requisiti di accesso:

- Grado minimo richiesto: cintura nera di Hilot Saoma;
- Diploma di Scuola Media Inferiore;
- Età minima: 20 anni compiuti.

Programma del corso:

- Anatomia e Fisiologia di base: il corpo umano;
- Metodologia dell'allenamento;
- Metodologia dell'insegnamento;
- Fasi dello sviluppo evolutivo;
- Psicologia e pedagogia dell'allenamento;

- Disabilità e Sport Integrato;
- Prevenzione degli infortuni;
- Primo soccorso;
- Regolamento arbitrale;
- Concettualità;
- Regolamento delle figure tecniche Csen.

Una volta ottenuta la qualifica, l'Istruttore coadiuva il Maestro e può occasionalmente insegnare in sua assenza; costruisce quindi piani di allenamento per brevi periodi (in genere identificati come singole lezioni).

MAESTRO

Requisiti di accesso:

- Grado minimo richiesto: qualifica di Istruttore;
- Diploma di Scuola Media Inferiore;
- Età minima: 30 anni compiuti.

Programma del corso:

- Anatomia e Fisiologia avanzata;
- Metodologia dell'allenamento;
- Metodologia dell'insegnamento;
- Fasi dello sviluppo evolutivo;
- Psicologia e pedagogia dell'allenamento;
- Disabilità e Sport Integrato;
- Prevenzione degli infortuni;
- Primo soccorso;
- Regolamento arbitrale;
- Conoscenza di elementi storici, filosofici e letterari;
- Regolamento delle figure tecniche Csen.

Una volta ottenuta la qualifica, il Maestro guida il corso in autonomia e nel rispetto del programma, coordina gli Istruttori e costruisce piani di allenamento per lunghi periodi, operando anche a livelli significativi di complessità.



JEET KUNE DO

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Organigramma nazionale in via di definizione

JEET KUNE DO

Il Jeet Kune Do è l'arte di Bruce Lee, poichè le sue origini sono da ricercarsi nell'evoluzione personale dell'approccio al combattimento a mani nude che ebbe lo stesso Lee. A partire dallo studio del Kung Fu (in dialetto cantonese Gung Fu) Wing Chun fatto a Honk Kong da giovane, i suoi viaggi negli Stati Uniti lo portarono nel tempo ad approfondire, e poi unire alla propria disciplina, altre arti da combattimento e filosofie di vita (Buddista, Taoista, Confucianesimo, linee di pensiero occidentale), insieme a sport come la scherma e il pugilato occidentali. Il risultato è stato un'arte marziale scientifica, basata più sui principi della fisica e della biomeccanica che sulla tradizione, adattabile a qualsiasi contesto e necessità: dal confronto sportivo all'autodifesa a lunga, media e corta distanza d'azione, fino alla lotta corpo a corpo.

Quando Lee comprese che l'evoluzione dell'arte l'aveva differenziata completamente dal Jun Fan Gung Fu, nel 1966, le diede il nuovo nome di Jeet Kune Do, il cui significato in dialetto cantonese della zona di Hong Kong è "l'arte del colpo che intercetta".

Il Jeet Kune Do è ad oggi un'arte marziale efficace per la difesa personale reale e un processo continuo di crescita personale e conoscenza di se stessi. Nel Jeet Kune Do, l'individuo è più importante di qualsiasi stile o sistema. Uno dei suoi principali scopi è la vera e libera espressione del singolo individuo che usa le nozioni teorico-pratiche apprese senza seguire canoni meccanici, ma adattandosi di volta in volta alla situazione. I principi chiave su cui ruota la disciplina sono: economia di movimento e semplicità, per ottenere il massimo risultato con il minor dispendio energetico.

LIVELLI

- Principiante;
- Pre-intermedio;
- Intermedio;
- Pre-avanzato;
- Avanzato.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Allenatore;
- Istruttore (2-3 anni di pratica come Allenatore);
- Istruttore Senior (1-2 anni di pratica come Istruttore);
- Maestro (da 5 a 7 anni di pratica come Istruttore Senior).

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

ALLENATORE/ISTRUTTORE/ISTRUTTORE SENIOR/MAESTRO

Per le qualifiche tecniche di Allenatore, Istruttore, Istruttore Senior e Maestro il candidato dovrà frequentare un corso di formazione teorico-pratico e superare l'esame finale sul programma tecnico di seguito, affrontato con un diverso livello di profondità a seconda della qualifica.

- Storia e sviluppo dell'arte;
- Filosofia del Jeet Kune Do;
- Il saluto del Jeet Kune Do;
- La posizione di guardia;
- Cambio guardia;
- La posizione di guardia naturale;
- Parte forte avanzata;
- Teoria della linea centrale;
- Piccolo atteggiamento fasico a ginocchia flesse;
- Il ritmo spezzato;
- Mirror drills;
- Lavoro di gambe (Footwork);
- La distanza;
- Gli strumenti del Jeet Kune Do;
- Tecniche di mano;
- Tecniche di piede;
- Ginocchiate e Gomitate;
- La difesa;
- Grappling: tecniche corpo a corpo;
- Trapping;
- L'attacco;
- Le finte;
- I falsi attacchi;
- Il principio di Hammer;
- Esercitazioni di sparring light;
- Esercitazioni di sparring con le protezioni;
- Esercitazioni varie per la difesa personale;
- Esercitazioni sotto stress indotto;
- Esercizi di respirazione;
- Esercizi di stretching;
- Esercizi di potenziamento muscolare;
- Esercizi di fitness e cardiovascolari;
- Esercitazioni su supporti vari.



KAISENDO

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Carlo Milella

347.2252267

kaisendo-nazionale@csenbari.it - milellacarlo@gmail.com

Vice Referenti Nazionali

Nicola Milella

Valentino Milella

Coordinamento Nazionale

Nicola Milella

Valentino Milella

Pietro Benvenuto

Salvatore Benvenuto Domenico Raio

Referente Pubbliche Relazioni

Domenico Raio

Commissione Tecnica Nazionale

Referente: Carlo Milella

Membri:

Nicola Milella

Valentino Milella

Referente Formazione Psicologia e Criminologia

Carmela Zelano

ORGANIGRAMMA PERIFERICO

Referenti Regionali:

Referente Piemonte: Matteo Gentile

Referente Puglia: Nicola Milella

Referente Veneto: Salvatore Benvenuto

Referenti Provinciali:

Referente Bari: Valentino Milella

KAISENDO

Il Kaisendo è un sistema di Autodifesa Integrata di origine spagnola in forte sviluppo mondiale. Il suo fondatore è il Soke Juan Diaz Martinez, 10° Dan, residente a Madrid. Adottato da Forze Armate e di Polizia di svariate Nazioni, oltre che da Operatori della Sicurezza in genere e utilizzato in vari contesti lavorativi, è stato adattato anche per i civili come sistema antiaggressione. Questo metodo operativo e globale di Difesa Personale Integrata include le più efficaci tecniche di diverse arti marziali, oltre che un'educazione alla sicurezza personale a 360 gradi. La sua versatilità consente la pratica anche ad atleti provenienti da altre discipline, quali il Ju Jitsu, la Kick Boxing, il Karate, la Muay Thai, l'MMA, il Krav Maga, l'Aikido, il Judo, ecc., per i quali costituisce un completamento delle proprie conoscenze con la globalità delle azioni di difesa, che nelle discipline settoriali generalmente non sono trattate. La peculiarità del Kaisendo è la sua didattica, che permette un rapido apprendimento delle tecniche e strategie dalla massima efficacia per la sicurezza personale.

GRADI

- 5° Kyu (Cintura Gialla);
- 4° Kyu (Cintura Arancione);
- 3° Kyu (Cintura Verde);
- 2° Kyu (Cintura Blu);
- 1° Kyu (Cintura Marrone);
- 1° Dan;
- 2° Dan;
- 3° Dan.

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

DAL 1° AL 3° DAN

Durante i passaggi di grado viene valutato il progresso, la creatività, le conoscenze e l'abilità tecnica dell'aspirante nella Difesa Personale Integrata. Inoltre, viene passata al vaglio l'applicazione pratica del principio del fluido continuo e delle fasi della Difesa Personale Integrata, nell'ambito della risposta proporzionale ad un attacco determinato.

- Applicazioni Fondamentali: valutate attraverso l'applicazione diretta delle "Tecniche rettrici", combinazioni di tecniche di differente tipologia in base ai principi della Difesa Personale Integrata Kaisendo;
- Teoria: principi teorici della Difesa Personale Integrata Kaisendo, da spiegare con esempi pratici ed eseguire secondo i campi di applicazione;
- Proiezioni fondamentali: Hiji Otoshi - Maki Tomoe - Irimi Nage - Aita

- Goshi - Kari Gaeshi - Waki Otoshi - Tani Otoshi - Yoko Guruma - Soto Maki Komi - Kuchiki Taoshi - Kibisu Gaeshi - Yoko Otoshi - Yoko Guruma Gaeshi - Obi Nage;
- Chiavi (valutate secondo il dominio dei loro principi di applicazione e la loro esecuzione pratica):
 - gambe: frontali - alle spalle - laterali;
 - braccia: frontali - alle spalle - laterali;
 - collo: frontali - alle spalle - laterali;
 - Principio 1:
 - Su braccio/gamba/collo dritto;
 - Su braccio/gamba/collo piegato;
 - Principio 2:
 - Con aiuto delle due braccia;
 - Con aiuto delle due braccia e una gamba;
 - Con aiuto di un braccio e una gamba;
 - Con aiuto di un braccio e due gambe;
 - Con aiuto delle due braccia e delle due gambe;
 - Principio 3 (Applicazioni):
 - Sul piano superiore (in piedi);
 - Sul piano intermedio;
 - Al suolo;
 - Principio 4:
 - Obiettivo del controllo con dolore;
 - Obiettivo della lussazione;
 - Obiettivo della neutralizzazione;
 - Strangolamenti (Shime Waza):
 - Okuri Eri Jime;
 - Kata Ha Jime;
 - Othen Jime;
 - Principio 5 (Combinazioni di diverse tipologie di tecniche, valutando l'applicazione di chiavi di controllo con dolore e chiavi di lussazione con chiavi di strangolamento, combinate con percussioni e proiezioni in risposta ad attacchi di diverse tipologie):
 - Contro diversi tipi di prese;
 - Contro percussioni di mano e di piede;
 - Contro differenti tipi di cinture con controllo: frontali, laterali, posteriori e al suolo;
 - Contro chiavi di controllo con dolore;
 - Contro diverse minacce con coltello;
 - Contro diverse minacce con pistola;
 - Contro attacchi di coltello (diverse altezze);
 - Contro attacchi di bastone;
 - Contro chiavi di controllo al suolo;
 - Contro chiavi di strangolamento dirette;
 - Aspetti essenziali trattati: dominio dei principi del Sistema di Difesa Personale Integrato Kaisendo, dimostrando il beneficio del dominio del Tai Sabaki nella difesa senza danno alcuno;

- Altre tecniche che l'aspirante dovrà padroneggiare sono:
 - Prevenzione;
 - Approccio con l'aggressore;
 - Scontro fisico;
 - Riparo e copertura;
 - Tecniche avanzate di comunicazione e negoziazione;
- Esame: teorico e pratico, sulla base dei principi tecnici del Sistema di Difesa Personale Integrale Kaisendo.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Monitor;
- Istruttore Provinciale;
- Istruttore Regionale;
- Istruttore Nazionale;
- Istruttore Internazionale.

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

In ogni corso di formazione, differenziati per livello di complessità, vengono affrontati i seguenti argomenti:

- Metodologia dell'insegnamento;
- Didattica;
- Preparazione Atletica;
- Aspetti giuridico-fiscali;
- Basi di Anatomia e Fisiologia;
- Psicologia e Pedagogia;
- Parte tecnica.



KALI KALASAG

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Stefano Riefoli

333.6041157

kalikalasag@gmail.com - www.kalikalasag.it

KALI KALASAG

Il Kali è un'arte marziale che ha le sue origini nelle Filippine, mentre il Kalasag è uno stile ideato dal Maestro Vito Lettieri che, dopo anni di studio degli stili differenti delle arti marziali del sud-est asiatico, ha deciso di fondere tutto in un unico sistema.

Il Kali Kalasag si basa sulle qualità marziali di un'arte antica, unite ad un programma facile e comprensibile, con un percorso chiaro e delineato. Si fonda soprattutto sulla tecnica, organizzata in un sistema semplice, pratico e soprattutto efficace. E' una disciplina organizzata in gradi (base, medi e avanzati), che permettono di valutare ogni singolo allievo e le conoscenze da lui acquisite. L'avanzamento di grado è possibile solo dopo un esame valutativo delle abilità raggiunte.

Il Kali Kalasag comprende molti settori di combattimento, con o senza l'utilizzo di armi. Nel settore a mani nude possono essere identificati quattro aspetti essenziali: le tecniche con gli arti superiori, le tecniche con gli arti inferiori, le leve articolari e la lotta al suolo.

Caratteristica peculiare della disciplina e principale differenza rispetto alla maggior parte delle arti marziali è il fatto che tutti i movimenti effettuati a mani nude sono esattamente gli stessi del combattimento armato, sia con le armi contundenti, che con quelle da taglio.

GRADI

- Livello Base:
 - I Grado (Cintura Viola);
 - II Grado (Cintura Viola);
 - III Grado (Cintura Verde);
 - IV Grado (Cintura Verde);
 - V Grado (Cintura Verde).
- Livello Medio:
 - Cintura Nera I Grado;
 - Cintura Nera II Grado;
 - Cintura Nera III Grado;
 - Cintura Nera IV Grado;
 - Cintura Nera V Grado.
- Livello Superiore:
 - Cintura Nera I Grado;
 - Cintura Nera II Grado;
 - Cintura Nera III Grado;
 - Cintura Nera IV Grado;
 - Cintura Nera V Grado;
 - Cintura Nera VI Grado;
 - Cintura Nera VII Grado;
 - Cintura Nera VIII Grado.

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

I GRADO MEDIO

- Kabisidado, I - I bis, Bastone/Coltello/Mani/Palm Stick;
- Disarmi B.B./B.M./C.C./C.M. angoli 12-13-14;
- Trankada M.M. angoli 12-13-14;
- U.-L. B.B./M.M./C.C. angoli 12-13- 14;
- Doppio bastone - Ubud - lubud angoli 1/14;
- Sayaw con Bastone, Coltello e Mani 6/14.

II GRADO MEDIO

- Kabisidado, II - II bis, Bastone/Coltello/Mani/Palm Stick;
- Kabisidado con mano sinistra, I b/II m, Bastone/Coltello/Mani/Palm stick;
- Doppio bastone - Kabisidado, Ib/II m.;
- U.-L. B.B./C.C. Reverse angoli 1/14;
- Contro disarmi B.B./C.C. angoli 1/14;
- Contro trankada M.M. angoli 1/14;
- Doppio bastone - Disarmi angoli 1/14;
- Balisog - maneggio e fondamentali dei cinque movimenti;
- Dumog - movimenti base;
- Bastone lungo - fondamentali dei cinque movimenti;
- Bastone e Coltello reverse - fondamentali dei cinque movimenti;
- Bituin 1, 2 e 3 con Bastone lungo e Balisong;
- Bituin 1, 2 e 3 con Bastone e Coltello reverse;
- Sayaw con Bastone lungo e Balisong;
- Sayaw con Palm Stick e Doppio Bastone;
- Sayaw con Bastone e Coltello reverse.

III GRADO MEDIO

- Kabisidado con entrambi le mani, III - III bis, Bastone/Coltello/Mani/ Palm Stick;
- Bastone lungo - Kabisidado, Ib/III m;
- Doppio bastone - Kabisidado, III;
- U.-L. con mano sinistra B.B./M.M./C.C./P.S. angoli 1/14;
- Dumog - Ubud - lubud;
- Bastone lungo - Ubud - lubud 1/14;
- Disarmi - Reverse B.B./C.C. angoli 1/14;
- Disarmi - Reverse B.M./C.M. angoli 1/14;
- Disarmi con mano sinistra B.B./C.C angoli 1/14;
- Disarmi con mano sinistra - Doppio Bastone angoli 1/14;
- Trankada con mano sinistra M.M. angoli 1/14;
- Bastone a due mani - fondamentali dei cinque movimenti;
- Karambit - fondamentali dei cinque movimenti;

- Bituin 1, 2 e 3 con Bastone a due mani e Karambit;
- Sayaw con Bastone a due mani e Karambit.

IV GRADO MEDIO

- Kabisidado con entrambi le mani, IV - IV bis, Bastone/Coltello/Mani/Palm Stick;
- Bastone a due mani - Kabisidado, Ib/IV m;
- Bastone e Coltello reverse - Kabisidado, Ib/IV m;
- Karambit - Kabisidado, Ib/IV m;
- Doppio bastone - Kabisidado, IV;
- Karambit - Ubud - lubud 1/14;
- Disarmi - Karambit - angoli 1/14;
- Disarmi con mano sinistra - Reverse B.B./C.C. angoli 1/14;
- Disarmi con mano sinistra - Reverse B.M./C.M. angoli 1/14;
- Contro disarmi - Doppio bastone angoli 1/14;
- Ascia - fondamentali dei cinque movimenti;
- Spada e Daga - fondamentali dei cinque movimenti;
- Bituin 1, 2 e 3 con Ascia e Spada e Daga;
- Sayaw con Dumog;
- Sayaw con Ascia e Spada e Daga.

V GRADO MEDIO

- Kabisidado creato, V e V bis, Bastone/Coltello/Mani/Palm Stick;
- Ascia e Spada e Daga - Kabisidado, Ib/V m;
- Bastone e Coltello reverse - Kabisidado, V m;
- Karambit, Bastone a due mani e Doppio bastone - Kabisidado, V m;
- Kabisidado con mano sinistra, Bastone e Coltello reverse;
- Doppio Bastone con sinistro reverse - Kabisidado, Ib/V m;
- Ascia - Ubud -lubud 1/14;
- Spada e Daga - Ubud -lubud 1/14;
- U.-L. con mano sinistra B.B./C.C. Reverse angoli 1/14;
- U.-L. con mano sinistra Karambit/Ascia/Spada e Daga angoli 1/14;
- Contro disarmi - Reverse B.B./C.C. angoli 1/14;
- Disarmi - Ascia - angoli 1/14;
- Disarmi - Spada e Daga - angoli 1/14;
- Disarmi con mano sinistra - Karambit angoli 1/14;
- Doppio bastone con sinistro reverse - fondamentali dei cinque movimenti;
- Bituin 1, 2 e 3 con Doppio bastone con sinistro reverse;
- Sayaw con Doppio bastone con sinistro reverse.

I GRADO SUPERIORE

- Kabisidado con mano sinistra Karambit;
- Kabisidado con mano sinistra Ascia e Spada e Daga;

- Doppio bastone con destro reverse - Kabisado , lb/V m;
- U.-L. con mano sinistra - Doppio bastone con sinistro reverse;
- Doppio bastone con sinistro reverse - Ubud -lubud angoli 1/14;
- Disarmi - Doppio bastone con sinistro reverse - angoli 1/14;
- Disarmi con mano sinistra - Ascia angoli 1/14;
- Disarmi con mano sinistra - Spada e Daga angoli 1/14;
- Disarmi con mano sinistra - Doppio bastone con sinistro reverse angoli 1/14;
- Bituin 1, 2 e 3 con Doppio bastone con destro reverse;
- Sayaw con Doppio bastone con destro reverse.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

ISTRUTTORE (Instructor)

- Requisiti d'accesso: minimo il III Grado Base;
- Programma tecnico: conoscenza dei programmi tecnici completi del 1°, 2° e 3° Grado Base.

ISTRUTTORE AVANZATO (Advanced Instructor)

- Requisiti d'accesso: minimo il I Grado Medio (Cintura Nera);
- Programma tecnico: conoscenza dei programmi tecnici completi del 1°, 2°, 3°, 4° e 5° Grado Base e di quello del 1° Grado Medio (Cintura Nera).

ISTRUTTORE FULL (Full Instructor)

- Requisiti d'accesso: minimo il IV Grado Medio;
- Programma tecnico: conoscenza dei programmi tecnici completi del 2°, 3° e 4° Grado Medio (Cintura Nera).

MASTER

- Requisiti: minimo il I Grado Superiore;
- Programma tecnico: conoscenza dei programmi tecnici completi del 5° Grado Medio e del 1° Grado Superiore.

GRAN MASTER

- Requisiti: avere almeno un allievo Master.



KAPAP KRAVA MAGA

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Alfonso Torregrossa

380.3101373

alfonso.torregrossa@libero.it

www.europekravmagatraining.it

Commissione Tecnica

Alfonso Torregrossa

Luciano Luca Cipolletta

Paola Romano

Maurizio Campedelli

Referente Krav Maga Donne

Paola Romano

Referente Police

Giuseppe Ferrandes

Giuseppe Saldiglora

ORGANIGRAMMA PERIFERICO

Referente Nord Italia

Maurizio Campedelli

Referenti Centro Italia

Luciano Luca Cipolletta

Referenti Sud Italia

Giuseppe Ferrandes

Flavio Ippolito

Piero Onofrio Auteri

KAPAP - KRAV MAGA

Kapap è un acronimo in ebraico moderno che sta per Krav Panim el Panim קראפ"פ, קרב"פ, il cui significato è quello di combattimento "faccia a faccia". Il Kapap (conosciuto anche come CQB-Close Quarter Battle) è un sistema di autodifesa utilizzato dai reparti speciali IDF (Forze di Difesa Israeliane) e successivamente insegnato anche ai civili. Un metodo semplice, pratico ed efficace, nato dall'unione di varie tecniche estrapolate da diverse arti marziali. Durante la pratica le indicazioni da seguire e che caratterizzano la disciplina sono:

- evitare lesioni;
- usare tecniche basate sui riflessi naturali del corpo umano;
- adottare una difesa semplice ed efficace;
- utilizzare i punti deboli del corpo umano;
- utilizzare tutte le risorse a disposizione per difendersi, tra cui gli oggetti a portata di mano;
- non vi sono regole nei combattimenti faccia a faccia.

GRADI

- Cintura Gialla;
- Cintura Arancione;
- Cintura Verde;
- Cintura Blu;
- Cintura Marrone;
- Cintura Nera 1° Dan;
- Cintura Nera 2° Dan;
- Cintura Nera 3° Dan;
- Cintura Nera 4° Dan;
- Cintura Nera 5° Dan.

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

Gli esami per il passaggio al 1°, 2° e 3° Dan vengono svolti a livello regionale, solitamente in una sola sessione, con Commissione d'esame nominata dal Responsabile Nazionale. L'esame per il passaggio al 4° e 5° Dan viene svolta esclusivamente a livello nazionale.

Requisiti di accesso all'esame per il passaggio di grado:

- 1° Dan: 1 anno effettivo di pratica nel grado di Cintura Marrone;
- 2° Dan: 2 anni effettivi di pratica nel grado di Cintura Nera 1° Dan;
- 3° Dan: 3 anni effettivi di pratica nel grado di Cintura Nera 2° Dan;
- 4° Dan: 4 anni effettivi di pratica nel grado di Cintura Nera 3° Dan;
- 5° Dan: 5 anni effettivi di pratica nel grado di Cintura Nera 4° Dan.

Dal 6° Dan in poi, il conferimento del grado può avvenire soltanto per speciali meriti tecnico-sportivi, dietro proposta della Commissione Tecnica Nazionale ratificata dal Presidente Nazionale Csen.

CINTURA NERA 1° DAN

- Ripasso dei programmi precedenti con massima cura dei dettagli e soprattutto massima cura dei disarmi e delle difese contro attacchi multipli;
- Ripasso delle diverse tecniche di attacco (distanze, modi) e di difesa;
- Ripasso delle tecniche di: Difesa contro vari modi di strangolamento; Difesa contro vari modi di afferrare, prendere per i capelli, per il vestito; Difesa contro diverse minacce/attacchi con coltello, bastone, arma da fuoco;
- Cadere, Rotolare, Combattimento: diverse tecniche e strategie;
- Introduzione al Krav-Maga: i principi del Krav-Maga secondo IMI (fondatore del metodo), storia del Kapap e del fondatore;
- I punti sensibili del corpo umano, tecniche di allenamento mentale;
- Pedagogia e ruolo dell'Istruttore;
- Uso di oggetti correnti per difendersi;
- Studio delle armi da taglio e da fuoco;
- Studio delle armi: coltello, bastone (maneggio);
- Teoria generale:
 - Elementi di Anatomia e Fisiologia applicate allo sport;
 - Elementi di traumatologia e di pronto soccorso;
 - Elementi di Psicologia e Psicopedagogia dello sport;
 - Elementi di Diritto penale.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Allenatore;
- Istruttore;
- Maestro.

Possono accedere al percorso formativo tutti gli esperti nel settore marziale con il grado minimo di Cintura Marrone, dietro presentazione del curriculum marziale e della documentazione inerente il grado tecnico maturato. In alternativa, il candidato deve avere almeno 3 anni di pratica di sport da combattimento, età minima 18 anni compiuti e certificato penale "Nullo".

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

Durante i corsi di formazione per gli Insegnanti Tecnici verranno trattate,

a diversi livelli di profondità a seconda della qualifica, le tematiche sotto riportate.

- Tecniche di attacco (diverse distanze, diversi modi) e tecniche di difesa;
- Tecniche di difesa contro vari modi di strangolamento, contro vari modi di afferrare, prendere per i capelli, per il vestito e contro diverse minacce/ attacchi con: coltello, bastone, arma da fuoco;
- Cadere, rotolare, il combattimento: diverse tecniche e strategie;
- Uso di oggetti correnti per la difesa;
- Argomenti teorici e tematiche trattate alle conferenze;
- Il Kapap Krav Maga e i principi del fondatore del metodo;
- I punti sensibili del corpo umano, anatomia, biomeccanica, tecniche di allenamento mentale;
- Pedagogia e ruolo dell'Insegnante Tecnico.



KARATE FIGHT CONTACT

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Claudio Corrias

347.2512800

karatewadoryuventimiglia@gmail.com

Commissione Tecnica

Jason Allavena

Luigi Falato

Angelo Gerbini

Referenti arbitraggio

Flavio Rugolo

Jason Allavena

ORGANIGRAMMA PERIFERICO

Referente Liguria del Ponente

Marco Corrias

KARATE FIGHT CONTACT

Il Karate Fight Contact è una disciplina nata dall'esigenza di creare uno stile di combattimento in grado di riprendere i fondamentali di un'arte marziale pura e dura come il Karate alle sue origini e adattarli agli attuali Sport da Ring. Il risultato è un vero e proprio Karate a contatto pieno, regolato da una programmazione tecnica e didattica ben definita, basata su un'esperienza marziale di oltre trent'anni, e un linguaggio tecnico specifico, in grado di facilitare la diffusione e promozione di questo sport.

Il Karate Fight Contact tiene conto di varie situazioni e contesti per il combattimento, dalla strada all'agonismo, in modo da risultare adatto sia agli agonisti, che a coloro che non vogliono partecipare alle competizioni.

GRADI

- Cintura Bianca;
- Cintura Gialla;
- Cintura Arancio;
- Cintura Verde;
- Cintura Blu;
- Cintura Marrone;
- Cintura Nera 1° Dan;
- Cintura Nera 2° Dan;
- Cintura Nera 3° Dan;
- Cintura Nera 4° Dan;
- Cintura Nera 5° Dan.

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

CINTURA NERA 1° DAN

Requisiti di accesso:

- 63 mesi di pratica con il grado di Cintura Marrone.

Programma:

- Preparazione Atletica: "Resistenza alla Velocità" + Approfondimento teorico delle metodiche apprese (capacità di spiegarle ed esporre la loro funzione);
- Fondamentali:
 - parate - pugni - gomitate - calci - ginocchiate;
 - perfezionamento dei fondamentali già appresi;
- Combinazioni (in guardia frontale sx e dx):
 - Finta di colpo col dorso + calcio laterale ant. al tronco, con spostamento doppiato col circolare al viso;

- calcio circolare ant. saltato + calcio diretto all'indietro saltato in rotazione (entrambi in elevazione);
- passo indietro (ruotando) + calcio laterale in rotazione (come difesa) + calcio diretto indietro con altra gamba;
- diretto post. + montante ant. + calcio circolare basso post.;
- diretto ant. + diretto post. + calcio diretto all'indietro in rotazione;
- schivata circolare a dx e gancio ant. al corpo + diretto post. al viso + calcio circolare basso ant. su interno coscia + diretto;
- calcio frontale ant. tirato in slittamento + calcio circolare basso post. + diretto al viso;
- calcio circolare post. + calcio circolare in rotazione;
- Capacità di utilizzare tutte le tecniche per costruire azioni di Difesa Personale e loro dimostrazione:
 - tattica: le finte e gli inviti;
 - situazioni tattiche: colpi tirati d'anticipo, d'incontro, di rimessa;
- Lavoro al sacco, guanti da passata e a vuoto, Kumite a contatto pieno o light.

Per il superamento di questo esame è consigliata la partecipazione ad almeno uno stage diretto dal Maestro, eventualmente coadiuvato da un Istruttore riconosciuto.

CINTURA NERA 2° DAN

Requisiti di accesso:

- Almeno 2 anni di pratica con il grado precedente.

Programma:

- Ripasso e perfezionamento di tutto il programma precedente;
- Preparazione atletica: capacità di inserire le metodiche studiate precedentemente in programmi di allenamento razionali;
- Tecnica e tattica:
 - studio e presentazione di combinazioni più evolute e complesse;
 - dimostrare di padroneggiare perfettamente tutte le tecniche di pugno e di calcio studiate, sia singolarmente, che in serie, in combinazione (colpi di pugno), con la gamba anteriore e con quella posteriore, in appoggio, in elevazione, in rotazione, in serie ed in combinazione (colpi di calcio);
- Nozioni elementari di alimentazione;
- Fondamenti di anatomia.

CINTURA NERA 3° DAN

Requisiti di accesso:

- Almeno 3 anni di pratica con il grado precedente.

Programma:

- Ripasso e perfezionamento di tutto il programma precedente;
- Preparazione atletica: periodizzazione del programma di allenamento, periodo preparatorio, periodo competitivo e periodo transitorio, loro conoscenza ed applicazione tecnica e tattica (richiesta capacità di teorizzare allenamenti specifici per il miglioramento della qualità dell'atleta);
- Studio approfondito dei regolamenti di gara;
- Tesi su un argomento a scelta riguardante qualsiasi aspetto del programma.

CINTURA NERA 4° DAN

Requisiti di accesso:

- Almeno 4 anni di pratica con il grado precedente.

Programma:

- Ripasso e perfezionamento di tutto il programma precedente.

CINTURA NERA 5° DAN

Requisiti di accesso:

- Almeno 5 anni di pratica con il grado precedente.

Programma:

- Ripasso e perfezionamento di tutto il programma precedente;
- Grande esperienza di ring;
- Esperienza e capacità nel valutare e migliorare le qualità tecniche ed agonistiche di ogni singolo atleta.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Allenatore;
- Istruttore;
- Maestro;

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

ALLENATORE

Requisiti di accesso:

- Grado minimo richiesto cintura nera 1° Dan;
- Età minima 25 anni.

Programma:

- Tutela della salute e prevenzione degli infortuni;

- Capacità coordinative;
- Programma di Karate Fight Contact e didattica dello stesso.

ISTRUTTORE

Requisiti di accesso:

- Grado minimo richiesto cintura nera 3° Dan;
- Età minima 30 anni.

Programma:

- Metodologia dell'allenamento di capacità condizionali e coordinative;
- Realizzazione delle condizioni ottimali di allenamento;
- Metodi di insegnamento, programmazione e tipi di lezione;
- Attrezzatura e strumenti didattici;
- Individuazione dei traumi tipici dell'attività sportiva e primo soccorso;
- Programma di Karate Fight Contact e didattica dello stesso;
- Nozioni di arbitraggio;
- Legislazione sportiva e associazionismo;
- Come strutturare un'allenamento:
 - tempo a disposizione;
 - divisione dell'allenamento in fasce e persone;
 - programmazione dell'allenamento (settimanale, mensile, per la gara);
 - organizzazione della sala (specchio, sacchi, pungibool, tatami, ring, corda, protezioni);
- Metodi di riscaldamento;
- Metodi di stretching;
- Metodi di potenziamento (corda, vuoto/specchio, tecnica a coppia, sacco, tempo al sacco, ripetizioni per 10, 30 secondi, 1 min, 1:30 min, 2 min, 3 min, sacco singolo/a coppia, circuiti ai sacchi, solo braccia, solo gambe, completo, clinch, guardia opposta da lontano, corpo a corpo, media distanza, in combinazione, in potenza, in resistenza, modelli di sacchi, velocità, gambe, potenza, corpo a corpo);
- Sparring condizionato e libero "percezione ottica" (protezioni occorrenti, ring o tatami, difese e contrattacchi, Sparring libero braccia e gambe, qualità fisiche, resistenza aerobica, resistenza anaerobica, potenza, coordinazione, precisione, percezione ottica, scelta del tempo e distanza, velocità, elasticità);
- Interval training (solo braccia, solo gambe, misto, ginocchiate);
- Power training (singolo, combinazione, calci, isometrico);
- Circuit training (corda);
- I corsi per bambini;
- Programmi tecnici (cinture e gradi);
- Regolamenti gare, arbitri, classi di combattimento.

MAESTRO

Requisiti di accesso:

- Grado minimo richiesto cintura nera 4° Dan;
- Età minima 40 anni.

Programma:

- Auxologia e leggi dell'accrescimento;
- Aspetto cognitivo, affettivo, sociale e motorio del bambino, del preadolescente e dell'adolescente;
- Classificazione tecnica e fisiologica dell'attività sportiva;
- Periodizzazione e programmazione della performance sportiva in atleti principianti e intermedi;
- Gestione dell'atleta evoluto e di vertice;
- Tecnica, tattica e strategia;
- Arbitraggio;
- Programma avanzato di Karate Fight Contact e didattica dello stesso.



KARATE KYOKUSHINKAI

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Casto Samuele

328.3752450

info@sokyokushin.it

Direttore Tecnico Nazionale

Luigi Bovino

Referente Formazione Arbitri

Luciano Centonze

Commisione Tecnica

Massimo Zocco

Roberto Greco

ORGANIGRAMMA PERIFERICO

Referente Nord Italia

Bahram Abbas Nia Tehran

Referente Centro Italia

Fabrizio Castellani

Referente Sud Italia

Luciano Centonze

Referente Sicilia

Riccardo Villa

KARATE KYOKUSHINKAI

Il Kyokushinkai, creato dal maestro Mas Oyama, è uno stile derivato direttamente dal Gojo Ryu, ma costituisce una scuola differente da ogni altra nell'ambito del Karate. Il Kyokushinkai enfatizza la potenza fisica, coltivata con allenamenti di una durezza fuori dal comune, e pratica il combattimento reale a mani nude con il solo vincolo dell'interdizione dei colpi di pugno al viso. Reso famoso da spettacolari dimostrazioni di rottura (Tameshiwari) eseguite con tutte le parti del corpo, il Kyokushinkai insegna l'uso di tecniche a contatto, con la possibilità di colpire l'avversario anche con calci alle gambe. Questo stile di Karate risulta molto efficace nella difesa personale ed è accessibile ad ogni praticante che desideri raggiungere una buona scioltezza articolare e una grande forma fisica. Lo spirito fondamentale del Kyokushinkai prevede l'accettazione del dolore, nonchè la ricerca dell'approfondimento spirituale derivata dallo sforzo fisico portato agli estremi.

GRADI

- 10° Kyu (Cintura Arancione);
- 9° Kyu (Cintura Arancione intera);
- 8° Kyu (Cintura Blu);
- 7° Kyu (Cintura Blu intera);
- 6° Kyu (Cintura Gialla);
- 5° Kyu (Cintura Gialla intera);
- 4° Kyu (Cintura Verde);
- 3° Kyu (Cintura Verde intera);
- 2° Kyu (Cintura Marrone);
- 1° Kyu (Cintura Marrone intera);
- Shodan (Cintura Nera con 1 bordo giallo);
- Nidan (Cintura Nera con 2 bordi gialli);
- Sandan (Cintura Nera con 3 bordi gialli);
- Dal 1° al 6° Dan.

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

SHODAN

- Attacchi:
 - Haito uchi (jodan, chudan, gedan);
 - Morote haito uchi (jodan, chudan);
- Parate:
 - Morote kake uke (jodan, chudan);
 - Morote haito kake uke chudan;
- Calci:
 - Kake geri (chusoku, kakato, jodan, chudan, gedan);

- Ushiro mashi geri (chusoku, kakato, jodan, chudan, gedan);
- Kyhon Kata:
 - Zenkutsu dachi:
 - Haito uchi (jodan, chudan, gedan);
 - Morote haito uchi (jodan, chudan);
 - Morote kake uke (jodan, chudan);
 - Morote haito kake uke chudan;
 - Kokutsu dachi:
 - Osae uke;
 - Kake geri (chusoku, kakato, jodan, chudan, gedan);
 - Ushiro mashi geri (chusoku, kakato, jodan, chudan, gedan);
- Renraku:
 - Kumite dachi:
 - Mawashi geri jodan;
 - Ushiro mawashi geri jodan;
 - Mae geri jodan;
 - Mawashi geri jodan;
 - Ushiro mawashi geri jodan;
- Kata:
 - Tenshi kata;
 - Saiha kata;
 - Pinan sono Ichi, Ni, San Ura;
 - Bo kata;
- Condizionamento:
 - 5 km di corsa;
 - 70 flessioni;
 - 10 flessioni sui pollici;
 - 150 addominali;
 - 100 flessioni gambe;
 - 20 jumping kicks;
 - 10 kumite (senza sosta a contatto pieno);
- Tameshi wari:
 - 4 tecniche di rottura (seiken, shuto, hiji, mae geri).

NIDAN

- Attacchi:
 - Toho uchi jodan;
 - Keiko uchi;
- Parate:
 - Hiji uke (chudan, gedan);
 - Shuto morote uke gedan;
 - Shottei morote uke gedan;
- Calci:
 - Tobi ushiro geri;
 - Tobi ushiro mawashi geri (kakato, chusoku);
 - Tobi mawashi geri;

- Age kakato ushiro geri;
- Kyhon kata:
 - Sanchin dachi:
 - Toho uchi jodan;
 - Keiko uchi;
 - Kiba dachi:
 - Hiji uke (chudan, gedan);
 - Moro ashi dachi:
 - Shuto morote uke gedan;
 - Shottei morote uke gedan;
 - Tobi ushiro geri;
 - Tobi ushiro mawashi geri (kakato, chusoku);
 - Tobi mawashi geri;
 - Age kakato ushiro geri;
- Kata:
 - Pinan sono Yon ura;
 - Gekusai sho;
 - Seienchin;
 - Kanku dai;
- Condizionamento:
 - 5 km di corsa;
 - 80 flessioni;
 - 20 flessioni sulle dita;
 - 150 addominali;
 - 120 flessioni gambe;
 - 20 jumping kicks;
 - 20 kumite (senza sosta a contatto pieno);
- Tameshi wari:
 - 5 tecniche di rottura (seiken, shuto, hiji, mawashi geri, low kick).

SANDAN

- Attacchi:
 - Kagi Tsuki (Chudan);
 - Jodan ushiro mawashi hiji ate;
 - Jodan oroshi hiji ate;
- Kyhon kata:
 - Dimostrare tutti i kyhon kata in un unico svolgimento;
- Kata:
 - Pinan sono Go Ura;
 - Sushi ho;
 - Garyu;
 - Seipai;
- Condizionamento:
 - 5 Km di corsa;
 - 100 flessioni su seiken;
 - 10 flessioni sulle dita;

- 150 addominali;
- 120 flessioni gambe;
- 20 jumping kicks;
- 30 combattimenti (senza sosta a contatto pieno);
- Tameshi wari:
 - Tecniche di rottura a scelta.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

ALLENATORE

Requisiti di accesso: almeno un anno di esperienza con il grado di 1° Dan, età minima 18 anni, aver completato il corso per Arbitro Linea e il corso di Primo Soccorso.

Programma:

- Kihon: Tutto quello previsto per l'esame del proprio grado Dan aggiungendo la spiegazione delle posizioni, con le nomenclature delle tecniche di "uchi" e "uke" ed i sistemi per insegnarle;
- Kata: quelli previsti per l'esame del proprio grado Dan, più la conoscenza del Bunkai di tutti i Kata previsti fino al 1° Kyu;
- Kumite: quello previsto per il proprio grado Dan, più la spiegazione delle metodologie di insegnamento per il Kumite prestabilito.

ISTRUTTORE

Requisiti di accesso: Grado minimo 2° Dan, età minima 20 anni, aver conseguito la qualifica di Allenatore da almeno 18 mesi e aver completato il corso di BLSD.

Programma:

- Kihon: Tutto quello previsto per l'esame del proprio grado Dan, aggiungendo la spiegazione delle posizioni, della nomenclatura delle tecniche eseguite, ed i sistemi per insegnarle;
- Kata: quelli previsti per l'esame del proprio Dan, più la conoscenza del Bunkai per i Kata previsti fino all'esame di 1° Dan;
- Kumite: quello previsto per il proprio Dan, più la spiegazione e le metodologie di insegnamento di tutti i tipo di Kumite (prestabilito, semi-libero, libero).

MAESTRO

Requisiti di accesso: Grado minimo 3° Dan, età minima 30 anni, aver conseguito la qualifica di Istruttore da almeno due anni, aver portato a termine il Corso Arbitro Centrale di Gara ed avere la conoscenza del Regolamento di gara per i Kata di stile Kyokushinkai.

Programma:

- Kihon: tutto quello previsto per l'esame del proprio grado Dan, aggiungendo la spiegazione delle posizioni, degli "uchi" degli "uke", delle metodologie per insegnare tali tecniche;
- Kata: quelli previsti per l'esame del proprio Dan, con conoscenza del Bunkai, dei Kata d'esame almeno fino al 3° Dan;
- Kumite: quello previsto dall'esame del proprio "Dan", più la spiegazione delle metodologie di insegnamento dei vari tipi di Kumite (prestabilito, semilibero, libero).



KENDO - IAIDO

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referenti Nazionale

Franco Penna

335.8232625 - francopenna@virgilio.it

Augusto Basile

338.9450526 - augusto.basile@tiscali.it

KENDO - IAIDO

Il Kendo è la leggendaria arte marziale tradizionale dei samurai.

Letteralmente Kendo significa "Via della spada", poiché "Do" significa "Via" e "Ken" significa "spada", facendo riferimento all'antica scherma giapponese.

Insieme al Sumo, è l'arte marziale giapponese per eccellenza, in quanto la più antica ad essere originaria del Giappone. Sviluppatisi nel periodo kamakura (1185-1333), il Kendo è una disciplina che presenta un lato combattivo, che richiede molto esercizio fisico, e un lato riflessivo e filosofico, che trae origine dalla meditazione Zen. Con un gran numero di praticanti, nel suo Paese d'origine è inserita in molte scuole come materia, praticata come attività sportiva dopo le lezioni.

Il Kendo prevede l'utilizzo dello Shinai, un bastone formato da quattro canne di bambù, in sostituzione della vera e propria spada, la katana, usata dai samurai.

Durante gli allenamenti il corpo viene protetto da una speciale armatura chiamata Bogu, formata da una maschera (Men), un corpetto (Do), un paio di guanti (Kote) e un paraventre (Tare). L'invenzione dello Shinai e del Bogu si deve a Naganuma, ideatore della speciale protezione e del metodo di allenamento per il suo utilizzo, la cui introduzione segnò l'inizio del moderno Kendo. Secondo la concezione di quest'arte, lo Shinai deve essere impugnato con entrambe le mani e il colpo sferrato come se si stesse usando una vera spada, colpendo quindi i punti del corpo prestabiliti, come se si volesse sconfiggere il proprio avversario.

Come molte altre le arti marziali, quali il Karate, il Judo e l'Aikido, anche il Kendo viene praticato come combattimento finalizzato a sconfiggere un ipotetico avversario, ma la sua reale essenza risiede nel disciplinare la mente attraverso l'esercizio fisico.

Anche lo Iaido è un'arte marziale giapponese influenzata dalla dottrina Zen, che trae le sue origini dalle antiche scuole di Iaijutsu frequentate dai samurai, che hanno avuto il loro massimo splendore intorno al XVI secolo.

Il termine "Iai" identifica l'arte dell'estrazione della spada (anche se l'ideogramma giapponese ha anche il significato di "conoscenza dell'essere"). Storicamente, lo Iaido trovava applicazione nei duelli tra samurai, dove la morte di uno (o entrambi) i contendenti avveniva solitamente dopo uno o al massimo due scambi. L'abilità tecnica richiesta era massima, tanto che in alcuni casi il duello poteva concludersi anche solo con l'estrazione della spada e il successivo singolo fendente. Per questo motivo vi era l'importanza fondamentale dell'arte dell'estrazione della spada nella vita del samurai.

Al giorno d'oggi, lo studio della katana ha acquisito valore come strumento di esplorazione e ricerca del profondo, alla riscoperta dell'essere. Il principio fondamentale dello Iai è il "saya no uchi", il "vincere senza sfoderare", ossia la realizzazione, attraverso la pratica costante dell'arte, dell'armonia con se stessi, con le persone e con il mondo.

L'esecuzione delle tecniche di Iaido prevede infatti la ricerca di una perfetta coordinazione tra mente, corpo e respiro, che porta al miglioramento psi-

cofisico dell'essere umano, alla costruzione di un solido equilibrio interno e all'evoluzione della propria consapevolezza. Tutto questo richiede molta pratica, pazienza e perseveranza, per un'arte rigorosa, essenziale e affascinante.

GRADI

- Cintura Bianca (6° Kyu);
- Cintura Gialla (5° Kyu);
- Cintura Arancione (4° Kyu);
- Cintura Verde (3° Kyu);
- Cintura Blu (2° Kyu);
- Cintura Marrone (1° Kyu);
- Cintura Nera 1° Dan;
- Cintura Nera 2° Dan;
- Cintura Nera 3° Dan;
- Cintura Nera 4° Dan;
- Cintura Nera 5° Dan;
- Cintura Nera 6° Dan;
- Cintura Nera 7° Dan;
- Cintura Nera 8° Dan.

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO KENDO

1° DAN

Requisiti di accesso:

- 14 anni compiuti;
- almeno tre mesi di permanenza con il grado di 1° Kyu.

Programma:

- Kirikaeshi;
- Gigeiko;
- Kata (Tachi-no-Kata 3 forme);
- Test scritto.

2° DAN

Requisiti di accesso:

- almeno un anno di permanenza nel grado di 1° Dan.

Programma:

- Gigeiko;
- Kata (Tachi-no-Kata 5 forme);
- Test scritto.

3° DAN

Requisiti di accesso:

- almeno due anni di permanenza nel grado di 2° Dan.

Programma:

- Gigeiko;
- Kata (Tachi-no-Kata 7 forme);
- Test scritto.

4° DAN

Requisiti di accesso:

- almeno tre anni di permanenza nel grado di 3° Dan.

Programma:

- Gigeiko;
- Kata (Tachi-no-Kata 7 forme e Kodachi-no-Kata 3 forme);
- Test scritto.

5° DAN

Requisiti di accesso:

- almeno quattro anni di permanenza nel grado di 4° Dan.

Programma:

- Gigeiko;
- Kata (Tachi-no-Kata 7 forme e Kodachi-no-Kata 3 forme);
- Test scritto.

6° DAN

Requisiti di accesso:

- almeno cinque anni di permanenza nel grado di 5° Dan.

Programma:

- Gigeiko;
- Kata (Tachi-no-Kata 7 forme e Kodachi-no-Kata 3 forme).

7° DAN

Requisiti di accesso:

- almeno sei anni di permanenza con il grado di 6° Dan.

Programma:

- Gigeiko;

- Kata (Tachi-no-Kata 7 forme e Kodachi-no-Kata 3 forme).

8° DAN

Requisiti di accesso:

- almeno dieci anni di permanenza nel grado di 7° Dan.

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO IAIDO

1°-2° DAN

- 5 Kata di laido della Zen Nippon Kendo Renmei a scelta della Commissione;
- Test scritto.

3°-4°-5° DAN

- 5 Kata: il primo a scelta del candidato e appartenente a stili antichi, gli altri 4 Kata di laido della Zen Nippon Kendo Renmei, a scelta della Commissione d'esame;
- Test scritto.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI KENDO E IAIDO

- Allenatore;
- Istruttore;
- Maestro;
- Maestro Benemerito.

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

La qualifica di Insegnante Tecnico si acquisisce frequentando i corsi indetti dall'Ente e superando i relativi esami.

ALLENATORE

Requisiti di accesso:

- 18 anni compiuti;
- Grado di 1°-2° Dan.

I laureati dello Iusm in possesso del grado minimo di 1° Dan hanno diritto alla qualifica di Allenatore.

ISTRUTTORE

Requisiti di accesso:

- 21 anni compiuti;
- Grado minimo di 3° Dan.

MAESTRO

Requisiti di accesso:

- 40 anni compiuti;
- Grado minimo di 4° Dan.

MAESTRO BENEMERITO

Requisiti di accesso:

- Grado minimo di 5° Dan.



KEYSI



ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Cristiano Greco

320.9515337

cgreco72@gmail.com

Referente Regione Piemonte

Savino Pellegrino

KEYSI

Il Keysi non è né un'Arte Marziale, né uno Sport da Combattimento, né uno stile di Difesa Personale. Keysi è un moderno Metodo di Accrescimento Personale, basato sulle reali dinamiche delle aggressioni urbane. Nato in Spagna nel 1980 dal Fondatore Justo Dieguez, ha come obiettivo primario il cambiamento della mentalità delle persone, impedendo loro l'accettazione dello status di "preda". Nell'allenamento del Keysi risulta molto importante la biomeccanica, fondamentale per conoscere se stessi ed il funzionamento del proprio corpo. Durante il lavoro si vanno a simulare tutte le varie possibilità e posizioni di un'ipotetica "colluttazione" (in piedi, in ginocchio, seduti e a terra) e, per essere pronti a tutto, l'allenamento si svolge sia in luoghi chiusi "in" (come bar, palestre, supermercati, ecc.), che in luoghi aperti "outdoor" (come parcheggi, sottopassaggi, stazioni, parchi, ecc.).

LIVELLI

- Open;
- Advanced;
- Elite.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Istruttore D.I.M.A. 1;
- Istruttore D.I.M.A. 2;
- Istruttore D.I.M.A. 3;
- Istruttore Master.

D.I.M.A. è l'acronimo di Desarrollo Instructor Mapa, il cui significato è Schema di Lavoro per Istruttori.



KICK BOXING

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Organigramma nazionale in via di definizione

KICK BOXING

La Kickboxing (o Kick Boxing) è uno sport da combattimento di origine giapponese, diffusosi poi negli Stati Uniti, che combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del Pugilato.

La Kick Boxing nacque negli anni sessanta, periodo in cui le uniche forme di combattimento a contatto pieno erano il Full Contact Karate, la Muay Thai thailandese, il Sambo russo, il Taekwondo coreano, il Karate Contact ed il Sanda cinese.

Ebbe origine perché i giapponesi iniziarono a organizzare gare di Karate a contatto pieno (full contact), che acquisirono interesse sempre maggiore finché, negli anni '70, alcuni Maestri di arti marziali provarono a sperimentare una nuova formula, che univa le tecniche di pugno del Pugilato alle tecniche di calcio del Karate. Fu così che nacque il Full Contact Karate.

Le tecniche di pugno utilizzate nella Kick Boxing sono le stesse del Pugilato occidentale, ovvero: diretti, ganci, montanti e combinazioni dei tre.

Le tecniche di calcio sono invece diverse: alcune di queste vengono considerate fondamentali, altre sono varianti o tecniche speciali che possono essere utilizzate in combattimento. Le tecniche fondamentali di gamba utilizzate nella Kick Boxing sono il calcio frontale, il calcio laterale, il calcio circolare e il calcio ad ascia. Altre tipologie di calci comprendono, fra gli altri, il calcio incrociato (crescent kick), in cui la gamba compie un movimento laterale ascendente a colpire il volto, il calcio discendente (axe kick), nel quale il movimento è opposto a quello del crescent kick e il piede cade dall'alto verso il basso e lateralmente, usato solitamente per aprire la guardia avversaria, o il calcio ad uncino (hook kick), che consiste nel colpire con una traiettoria di rientro, effettuando una rotazione di 90° (di pianta piede o tallone). Esistono anche altre tipologie di calci tra cui i "calci ruotati", in cui la gamba svolge una rotazione di 360 gradi sferrando alla fine il calcio; i "calci ad elevazione" (o saltati), in cui contemporaneamente al salto viene sferrato il calcio; i "calci ruotati saltati".

A cavallo tra gli anni '70 e gli anni '80 la Kick Boxing prese piede negli Stati Uniti, ma la versione originaria si divise in tre formule fondamentali: il Semi-contact, il Light-contact e il Full-contact. Sebbene le varianti scaturirono da una stessa matrice, negli anni la tecnica che caratterizzava ognuna di queste si evolse, tanto da rendere completamente diversa l'impostazione e la preparazione degli atleti che le praticano. Per esempio, la guardia laterale tipica del Semi-contact è considerata pericolosa e da evitare nel Full-contact. Col passare del tempo si sono poi aggiunte anche altre due versioni: la Low kick e la Kick-light.

GRADI

- Cintura Bianca;
- Cintura Gialla;
- Cintura Arancione;
- Cintura Verde;
- Cintura Blu;
- Cintura Marrone;
- Cintura Nera 1° Dan;
- Cintura Nera 2° Dan;
- Cintura Nera 3° Dan;
- Cintura Nera 4° Dan;
- Cintura Nera 5° Dan;
- Cintura Nera 5° Dan;
- Cintura Nera 7° Dan;
- Cintura Nera 8° Dan;
- Cintura Nera 9° Dan;
- Cintura Nera 10° Dan.

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

CINTURA NERA 1° DAN

- Spostamenti (due piedi): Avanzamento diretto-obliquo-laterale (3 direzioni);
- Spostamenti (due piedi): Indietreggiando diretto-obliquo-laterale (3 direzioni);
- Semispostamenti (un piede): Avanzando diretto-obliquo-laterale-piede perno gamba dietro (4 direzioni);
- Semispostamenti (un piede): Indietreggiando diretto-obliquo-laterale, piede perno gamba avanti con cambio guardia (4 direzioni);
- Posizioni di guardia: Frontale-obliqua-laterale;
- Tronco:
 - Movimenti semplici: flessione, torsione, circonduzione;
 - Movimenti complessi: flessotorsione, schivata con flesso circonduzione
- Braccia: Difesa (bloccaggi-deviazioni);
- Tecniche di braccia:
 - Jab;
 - diretto destro;
 - diretto sinistro;
 - montante destro;
 - montante sinistro;
 - gancio destro;
 - gancio sinistro;
 - conoscenza dello spinning back first (pugno girato);

- pugno con il dorso della mano (tipo uraken);
N.B.: Tutti i colpi di braccia vanno portati singoli, in combinazione semplice, in combinazione complessa con schivate, doppiando o triplicando con lo stesso braccio.
- Tecniche di gamba:
 - frontale;
 - circolare;
 - laterale;
 - martello (o ad ascia);
 - uncino;
 - diretto all'indietro;
 - laterale all'indietro;
 - uncino girato (all'indietro);
 - spazzata dall'esterno all'interno;
 - spazzata dall'interno all'esterno;
 - spazzata da terra in rotazione (con il tallone);
N.B.: Tutti i colpi vanno portati: singoli, doppiati, triplicati, in combinazione a due gambe, saltati, in slittamento, con sforbiciata, piede scaccia piede.
- Tecniche al sacco:
 - vuoto (shadow boxing);
 - sparring condizionato (tecniche accoppiate);
 - sparring libero.

CINTURA NERA 2° DAN

- Programma completo dell'esame di 1° Dan;
- Studio e presentazione di combinazioni più evolute e complesse;
- Dimostrazione di una buona padronanza di tutte le tecniche di pugno e di calcio studiate, sia singolarmente, che in serie e in combinazione (colpi di pugno), sia con la gamba anteriore che con quella posteriore, in appoggio, in elevazione, in rotazione, in serie ed in combinazione (colpi di calcio).
- Spiegazione delle principali qualità del kickboxer;
- Nozioni elementari di anatomia funzionale e di fisiologia;
- Nozioni elementari di alimentazione.

CINTURA NERA 3° DAN

- Programma completo dell'esame di 2° Dan;
- Periodizzazione del programma di allenamento, periodo preparatorio, periodo competitivo e periodo transitorio, loro conoscenza ed applicazione alla Kickboxing;
- Tecnica e tattica: applicazione della periodizzazione.

CINTURA NERA 4° DAN

- Programma completo dell'esame di 3° Dan;
- Regolamenti di gara;
- Alimentazione applicata alla Kickboxing: come ottenere o mantenere il peso;
- Tesi su argomento a scelta riguardante un qualsiasi aspetto della Kickboxing.

CINTURA NERA 5° DAN

- Programma completo dell'esame di 4° Dan;
- Elaborazione di un programma di allenamento completo, analizzato secondo tutte le angolature, per un atleta agonista di Kickboxing nelle sue diverse specialità.
- Tesi su un argomento a scelta riguardante un qualsiasi aspetto della Kickboxing.

CINTURA NERA 6°-10° DAN

Dal 6° al 10° Dan i gradi vengono rilasciati come titoli onorifici, per particolari meriti sportivi o per il contributo dato nello sviluppo della disciplina stessa.

QUALIFICHE TECNICHE

- Allenatore;
- Istruttore;
- Maestro.



KOBUDO

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale
Francesco Borrelli
392.7213408
francesco_borrelli@alice.it

KOBUDO

Kobudo significa letteralmente “antica via delle arti marziali”. La disciplina nacque parallelamente al Karate ma si differenziava da questa poichè, invece di svolgersi a mani nude, utilizzava gli attrezzi caratteristici degli allevatori, dei pescatori e dei contadini di Okinawa del tempo. Attualmente, gli attrezzi principali che caratterizzano il Kobudo sono il Bo, il Sai, il Tonfa, il Nunchaku, l’Eku e il Kama, a cui se ne aggiungono altri minori.

La disciplina, presentata in pubblico per la prima volta da Shinko Matayoshi, Maestro che riunì in un unico metodo d’insegnamento tutte le tecniche delle varie armi, venne ampliato in seguito dal figlio Shimpō Matayoshi, e riconosciuto dalla Federazione Giapponese Dai Nippon Budokukai diventando Arte Marziale autentica.

GRADI

- Cintura Bianca;
- Cintura Gialla;
- Cintura Arancio;
- Cintura Verde;
- Cintura Blu;
- Cintura Marrone;
- Cintura Nera 1° Dan;
- Cintura Nera 2° Dan;
- Cintura Nera 3° Dan.

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

CINTURA NERA 1° DAN

- Bo Kiso Ni Oyo Bunkai;
- Bo Hojoundo San;
- Kumibo San;
- Shushi No Kon;
- Sai Hojoundo San;
- Kumisai San;
- Matayoshi No Tonfa Dai Ichi;
- Nunchaku Hojoundo Ni.

CINTURA NERA 2° DAN

- Shushi No Kon Oyo Bunkai;
- Choun No Kon;
- Choun No Kon Oyo Bunkai;

- Matayoshi No Sai Dai Ichi;
- Matayoshi No Sai Dai Ichi Oyo Bunkai;
- Matayoshi No Tonfa Dai Ichi Oyo Bunkai;
- Matayoshi No Tonfa Dai Ni;
- Nunchaku Hojoundo San;
- Nunchaku Kiso Ichi.

CINTURA NERA 3° DAN

- Sakugawa No Kon;
- Sakugawa No Kon Oyo Bunkai;
- Matayoshi No Sai Dai Ni.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Allenatore;
- Istruttore;
- Maestro.

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

ALLENATORE

- Bo Kiso Ni Oyo Bunkai;
- Bo Hojoundo san;
- Kumibo San;
- Shushi No Kon;
- Sai Hojoundo San;
- Kumisai San;
- Matayoshi No Tonfa Dai Ichi;
- Nunchaku Hojoundo Ni.

ISTRUTTORE

- Shushi No Kon Oyo Bunkai;
- Choun No Kon;
- Choun No Kon Oyo Bunkai;
- Matayoshi No Sai Dai Ichi;
- Matayoshi No Sai Dai Ichi Oyo Bunkai;
- Matayoshi No Tonfa Dai Ichi Oyo Bunkai;
- Matayoshi No Tonfa Dai Ni;
- Nunchaku Hojoundo San;
- Nunchaku Kiso Ichi.



MAESTRO

- Sakugawa No Kon;
- Sakugawa No Kon Oyo Bunkai;
- Matayoshi No Sai Dai Ni;
- Matayoshi No Sai Dai Ni Oyo Bunkai;
- Matayoshi No Tonfa Dai Ni Oyo Bunkai;
- Matayoshi No Nunchachu Dai Ni;
- Kama Hojoundo Ichi;
- Kumikama Ichi.



KRAV MAGA SIKM

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Marco Buschini

0413190868

info@kravmaga.it

ORGANIGRAMMA PERIFERICO

Referente Emilia Romagna

Antonio Cortesi

Referente Friuli Venezia Giulia

Stefania Benzo

Referente Lombardia

Emanuele Menabò

Referente Marche

Luca Brescini

Referente Piemonte

Giuseppe Ferrara

Referente Toscana

Matteo Laffi

Referente Umbria e Lazio

Fabrizio Calandri

Referente Veneto

Michele Zinutti

KRAV MAGA SIKM

Scuola Italiana Krav Maga

Il Krav Maga è la quintessenza della tattica per l'autodifesa, il combattimento corpo a corpo e la protezione di terza persona. Insegna ad affrontare i reali pericoli della strada, con un'intelligente ed immediata valutazione della pericolosità dell'aggressione e delle circostanze, anche ambientali, in cui ci si trova.

Nato in Israele negli anni '40 ad opera Imi Lichtenfeld per esigenze militari di sopravvivenza, si è evoluto e perfezionato particolarmente negli ultimi cinquant'anni sul campo di battaglia, durante le numerose guerre sviluppatesi in Medio Oriente. Con il tempo è stato adattato alle esigenze civili ed insegnato in molti stati del mondo, mantenendo sempre intatti i principi fondamentali per cui è nato.

In Italia attualmente il Krav Maga è un fenomeno molto diffuso, a causa di un bisogno di sicurezza sempre più attuale e crescente.

Il metodo della Scuola Italiana Krav Maga, fondato da Marco Buschini, esperto di tecniche di combattimento civili e militari, formato con i massimi livelli di Krav Maga allievi diretti del Maestro Imi Lichtenfeld e appartenente ad un reparto speciale della Polizia di Stato, mantiene invariata la tecnica tramandata dai Maestri Israeliani. Inoltre, il livello qualitativo risulta sempre molto alto, grazie agli aggiornamenti tecnici costanti di tutti i tecnici SIKM.

GRADI

- Praticante (Practitioner) 1° Livello;
- Praticante (Practitioner) 2° Livello;
- Praticante (Practitioner) 3° Livello;
- Praticante (Practitioner) 4° Livello;
- Praticante (Practitioner) 5° Livello;
- Graduato (Graduate) 1° Livello;
- Graduato (Graduate) 2° Livello;
- Graduato (Graduate) 3° Livello;
- Graduato (Graduate) 4° Livello;
- Graduato (Graduate) 5° Livello.

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

Il passaggio di livello nella fascia dei Praticanti si ottiene dopo aver frequentato un minimo di venti ore di lezione e aver maturato almeno due mesi di permanenza nel livello precedente.

Il primo livello graduato si ottiene con sessanta ore di lezione effettive di pratica tecnica, almeno un anno con il grado di Praticante 5° Livello e almeno dieci ore di corso durante gli stage indetti dalla Commissione Tecnica Nazionale SIKM.

Il conseguimento dei livelli nella fascia dei Graduati si ottiene dopo aver frequentato un minimo di quaranta ore di lezione effettive di pratica tecnica del Krav Maga e aver maturato almeno tre mesi di permanenza nel livello precedente.

GRADUATO 1° LIVELLO

- Cadute:
 - Forte caduta attutita in avanti (se necessario lo studente dovrà esercitarsi partendo dalla posizione in ginocchio);
 - Rotolamento laterale;
- Attacchi:
 - Colpo di testa (in avanti, di fianco ed indietro);
 - Colpo di gomito contro un gruppo;
- Calci:
 - Calci in scivolata: utilizzare un'avanzata in scivolata per tutti i calci di base: normale, di difesa frontale, laterale, calcio circolare, di difesa indietro. Quando ci si trova in posizione di guardia, calciare con la gamba davanti o quella dietro;
- Atterramenti:
 - Movimento ampio, dall'esterno;
 - Atterramento della sentinella: dal fianco e da davanti;
- Liberazione da prese alla testa mentre si è a terra:
 - Liberarsi da una presa alla testa da dietro (partire da seduti), liberare una gamba e girarsi;
- Difesa contro calci laterali (livelli medi ed alti):
 - Indietreggiare, sollevare la gamba davanti con una mossa di difesa esterna bassa (con la mano davanti);
 - Difese esterne che spazzano l'avversario (contro calci laterali ad altezza media);
 - Con la mano davanti, avanzando diagonalmente con la gamba dietro;
 - Con la mano dietro;
 - Difesa interna a spazzar via con l'avambraccio anteriore (contro calci laterali alti);
- Leve sull'articolazione del polso:
 - Indietro: effettuare un passo in fuori ed indietro, mentre si tiene bloccata la mano;
 - In avanti: contro una resistenza, spostarsi in avanti;
 - Con un colpo di gomito: effettuato come ai precedenti punti 1 e 2;
- Metodi comuni di impugnare/usare il coltello, procedure di base:
 - Colpo dall'alto: presa normale/a punteruolo;
 - Colpo dal basso: presa all'orientale;
 - Colpo di pugnale diretto (stoccata);
 - Attacco di taglio (slash).
- Difese generali con i calci contro tutti e 4 gli attacchi/prese con

coltelli:

- Calcio laterale alle costole inferiori/plesso solare;
- Muoversi diagonalmente di lato (per uscire dalla linea di attacco) con calci circolari al plesso solare.
- Difese contro colpi di coltello dall'alto (normali):
 - Calcio all'inguine (quando l'aggressore ha uno slancio in avanti non troppo forte);
Nota: Il calcio colpisce mentre il coltello si muove all'indietro.
 - Difesa a 360°: colpire ed afferrare il braccio che attacca per prevenire ulteriori colpi;
 - Attacco dal lato (sinistro/destro): difendersi (bloccare) e contrattaccare, controllare (afferrare) non appena possibile o allontanarsi;
- Difese da attacchi di coltello dal basso (orientale):
 - A breve distanza (difesa a 360°): Contrattaccare, muoversi in avanti, afferrare/piegare all'indietro l'avambraccio;
 - A distanza media: difendersi con l'avambraccio in diagonale, terminare con l'atterramento dell'aggressore o disarmare con la tecnica del cavaliere;
 - Attacco dal fianco: difendersi con l'avambraccio più vicino mentre vi muovete verso il lato scoperto, cambiare le mani e contrattaccare.
Nota: Utile soprattutto quando ci si difende da colpi verso l'alto, orizzontali o diagonali, quando l'aggressore avanza dallo stesso lato, la mano destra attacca dal lato destro;
- Tecniche di difesa contro attacchi sferrati con un bastone:
 - Contro un attacco dall'alto, che arriva dal fianco: primo passo con la gamba dello stesso lato del braccio che difende;
 - Contro un colpo orizzontale (baseball): mano avanzata in giù, mano arretrata in su;
- Tecniche di difesa contro differenti attacchi che arrivano da diverse angolazioni:
 - Difendersi da una attacco che precedentemente non era conosciuto da chi si difende. Chi si difende dovrebbe utilizzare una tecnica che sia il più possibile simile a quanto praticato in allenamento;
 - Colpire bersagli, sia fermi che in movimento, a differenti angolature, distanze, altezze e posizioni. Cominciare da diverse posizioni. Lo studente dovrebbe esercitarsi con serie esplosive di attacchi e raggiungere il 100% della velocità e della potenza;
- 4 contro 1 - esercizi di combattimento:
Gli studenti saranno testati durante una ripresa di combattimento:
 - Combattimento lento;
 - Combattimento leggero con protezioni.
- Simulazioni di situazioni/scenari di vita reale (g1);
- Attacchi:
 - Ganci diretti diagonalmente verso il basso;

- Fendenti: verso l'interno (palmo in alto), verso il basso, verso l'esterno (palmo in basso);
- Tecniche di difesa contro calci laterali (a livelli medi ed alti):
 - Contro un calcio laterale alto: difesa esterna verso l'alto, mentre si abbassa e si china la parte superiore del corpo, contrattaccando con un calcio laterale basso;
 - Difendersi ammortizzando il calcio con entrambi gli avambracci ed arretrare.

GRADUATO 2° LIVELLO

- Calci in rotazione:
 - Calcio difensivo in rotazione all'indietro;
 - Calcio normale in rotazione all'indietro;
- Spinte e atterramenti:
 - Calcio frontale con movimento ampio (calcio a gancio basso);
 - Atterramento con spinta sulla spalla (tirare le ginocchia dell'aggressore):
 - dal davanti;
 - da dietro;
- Difesa in scivolata contro pugni diretti:
 - Difesa in scivolata interna con contro-pugno alla fine (utilizzare solo la mano davanti);
- Difese supplementari contro i calci:
 - Generico: precipitarsi in avanti con il ginocchio alto, stinco diagonale, arrivando con il ginocchio sulla coscia;
- Difesa contro un avversario che vi afferra la camicia con una mano:
 - Attacchi forti con mani e/o gambe - solo se la situazione lo richiede;
 - Arretrare e ruotare con il braccio che sta sopra;
 - Arretrare e ruotare con il braccio che sta sopra (come al punto 2) ed in seguito fare leva sul gomito (da eseguire quando il n.2 non riesce);
 - Difesa contro un avversario che vi afferra la camicia o vi tira da dietro (una mano) - fare un passo e girarsi, sollevando un braccio all'orecchio;
- Liberazione da una presa agli abiti effettuata con due mani:
 - Fare un passo indietro, inserendo il gomito opposto: contrattacco;
 - Con leva sul polso e/o sul gomito dell'avversario: fare un passo indietro e ricominciare facendo leva;
- Difesa da attacchi con coltello - colpo diretto:
 - Soluzione generica con i tre calci;
 - Difesa interna (diagonale) con l'avambraccio - dal lato esterno;
 - Difesa interna (con movimento ampio) - verso l'interno (non tornare sulla linea di attacco iniziale);
 - Difese istintive/di riflesso:

- contro un colpo basso: difesa esterna a cucchiaio, contrattacco con gamba/mano;
 - difesa interna con il palmo della mano (colpi portati ad altezze diverse): muoversi con o senza contrattacchi;
- Difesa da un colpo di coltello diretto o da un colpo di bastone:
 - Difesa interna: muoversi diagonalmente in entrambi i sensi, afferrare e contrattaccare;
 - Difesa interna: muovendosi verso il lato “aperto”, andare con i due avambracci incontro all’arma;
 - Contro un colpo alto (bastone tenuto con presa alta): difesa interna con avambraccio/palmo della mano;
 - Difesa contro un colpo diretto orizzontale, bastone tenuto orizzontalmente con due mani;
- Difesa da una minaccia con pistola:
 - La minaccia è frontale, perciò la difesa va allenata in varie modalità, con la pistola a diverse altezze e a distanze differenti;
- 4 contro 1 - esercizi di combattimento:
 - Combattimento lento e combattimento leggero;
 - Combattimento “reale” con protezioni;
 - Test su due round di combattimento;
- Simulazioni di situazioni/scenari di vita reale (g2).

AL DI FUORI DEL PROGRAMMA

- Calci e calci in rotazione:
 - Calcio a martello (calcio ad accetta verso il basso);
 - Calcio a gancio all’indietro (calcio di tallone): in diagonale verso l’alto o in orizzontale;
Variante: calcio con una tecnica mista delle precedenti ed un calcio laterale.
 - Calcio a rotazione all’indietro (tallone): esercitarsi a diverse altezze;
- Difese contro pugni diretti (alla testa):
 - Difesa esterna (a cucchiaio) con le mani incrociate e presa sul braccio dell’avversario (gancio), con il palmo girato verso l’esterno e contrattacchi;
- Difesa in scivolata contro pugni diretti:
 - Difesa esterna in scivolata mentre si assesta un pugno diretto con la stessa mano. La difesa utilizza l’avambraccio davanti (sinistro) con il gomito in su;
- Difese supplementari contro i calci:
 - Difesa in scivolata/con fendente contro calci circolari alti (calci con la destra o la sinistra), scattare in avanti, colpire sotto il calcio;
 - Difesa contro un calcio circolare basso/a media altezza, calcio in diagonale verso l’alto con la tibia;

- Difesa contro un calcio di tallone (calcio a gancio verso dietro, con o senza rotazione): utilizzare le tre difese di base con l'avambraccio contro i calci circolari;
- calciare sul sedere o sulle cosce;
- scattare in avanti con un braccio giù e l'altra mano in su;
- Difesa contro prese agli abiti con una mano:
 - Usare la leva sul pollice - due tipi di leva;
- Allenamento:
 - Lo studente dovrebbe esercitare la difesa da attacchi provenienti da diverse angolazioni e da attacchi che non conosce;
 - Esercizi di attacco. Lo studente dovrebbe esercitarsi con una serie esplosiva di attacchi. Dovrebbe inoltre esercitarsi sia con bersagli fermi, come sacchi pesanti, che con un partner che tiene un colpitore molto imbottito, anche in movimento.

GRADUATO 3° LIVELLO

- Difesa doppia contro calci ad altezza non conosciuta:
 - Usare 2 mani. Con il braccio interno verso il basso e il braccio esterno verso l'alto, effettuare difesa esterna. Con il braccio interno verso l'alto, effettuare difesa interna con avambraccio o palmo della mano;
- Difesa da attacchi di coltello col taglio della lama (slashing):
 - A livello generale, sulla lunga distanza utilizzare i 3 principali calci come difesa;
 - Difesa sul primo attacco di slash, parata a blocco sui 360° (la testa incassata), da utilizzarsi su attacchi a sorpresa a distanza ravvicinata;
 - Difesa con due braccia: ambedue gli avambracci verso l'alto (da effettuarsi dopo aver schivato il primo slash);
 - Difesa con due braccia: un avambraccio verso l'alto, l'altro verso il basso (da effettuarsi dopo aver schivato il primo slash);
- Difesa da attacchi di coltello in diverse angolazioni e situazioni:
 - In risposta ad un attacco da dietro, muovere e contrattaccare per non essere colpito una seconda volta;
 - Difesa verso l'alto (con braccio che sale) su attacco di coltello di lato - uscita con torsione (sull'angolo morto);
 - Difesa verso il basso (regolare) su attacco di coltello di lato - uscita con torsione (sull'angolo morto);
 - Difesa da attacchi di coltello diretti (stoccata) sui lati - uscita con torsione (sull'angolo morto):
 - stoccata bassa;
 - stoccata alta;
 - Contro un attaccante che viene da tutti i lati (anche da dietro);
- Difesa da minaccia con pistola:
 - Difesa da minaccia posteriore. Con la pistola che tocca, allenare le diverse altezze possibili;

- La pistola sul fianco:
 - la pistola è premuta dietro l'avambraccio;
 - la pistola è tenuta contro il fianco, davanti l'avambraccio;
- Liberazione da strangolamento a terra (il difensore è disteso sullo stomaco):
 - Liberazione dallo strangolamento, con l'attaccante seduto sul difensore - liberazione con uncino e poi invertire posizione;
- Mentre si è a terra (difesa da attaccante in piedi):
 - L'attaccante porta un calcio frontale alla testa o al tronco;
 - L'attaccante porta un calcio a schiacciare verso la parte superiore del corpo:
 - difesa con l'avambraccio;
 - chiudersi (come un granchio) e calciare con tutte e 2 le gambe verso l'alto;
 - L'attaccante (di lato) tira pugni alla parte superiore del corpo;
 - Lavoro libero contro combinazioni di attacchi, inclusi movimenti tattici a terra;
- Combattimento:
 - Combattimento leggero e contatto a bassa intensità;
 - Combattimento "reale" a contatto pieno con protezioni;
 - Gli studenti dovranno essere testati, sulla durata di 2 rounds di combattimento;
- Prendere le decisioni giuste:
 - Difendersi da attacchi che provengono da vari angoli. Difendersi da attacchi che sono non concordati col difensore. Lo studente deve usare una tecnica specifica (imposta dall'istruttore) per risolvere il tipo di attacco (non accontentarsi di una soluzione qualsiasi);
- Attacchi e determinazione mentale:
 - Pratica di attacco. Lo studente deve allenarsi in diverse combinazioni di attacco eseguite con esplosività. L'allenamento dovrà richiedere il 100% di velocità e potenza inclusi attacchi multipli con lo stesso arto. Lo studente dovrà allenarsi sia con bersagli fermi che in movimento come scudi colpitori, guanti da passata tenuti da un partner. Allenare anche la difesa mentre attacca i bersagli;
- 4 contro 1 - esercizi di combattimento:
 - almeno un avversario ha un coltello o un bastone;
- Simulazioni.

GRADUATO 4° LIVELLO

- Ritmi e velocità che devono essere allenati dall'attaccante e dal difensore:
 - Ritmo con 2 o più attacchi/movimenti: azione singola; naturale (1-2); spezzato (1 e ½); di distruzione (1 e ¼) e simultaneo (doppio). Sul posto e poi in avanzamento;

- Allenare le difese da combinazioni di attacchi, eseguite con differente velocità e ritmo;
- Difesa da attacchi con una pietra:
 - Attacco dall'alto o in diagonale: usare difesa da bastone dall'alto;
 - Attacco con pietra frontale: difesa interna con avambraccio a spazzata e contrattacco;
- Difesa da varie prese e strette: col difensore che proietta l'attaccante:
 - Contro presa dell'orso da dietro che spinge: braccia libere;
 - Contro presa dell'orso da dietro che spinge: braccia bloccate;
 - Contro presa bassa dell'orso frontale che spinge, braccia libere: andare a terra rotolando all'indietro;
 - Contro presa al collo laterale: rotolare velocemente;
 - Contro presa al collo laterale: andare all'indietro (il difensore effettua una leva al collo);
 - Difesa da presa al polso: andare a terra e calciare;
- Combattimento a terra (finisce quando ci si alza):
 - Attacchi da posizione a cavalcioni (seduti sopra la pancia):
 - posizione da assumere e colpi da portare (di mano, di gomito, di testa), controllo delle mani dell'avversario e colpire. Controlli/trappole con mani e gambe;
 - Attaccare dalla posizione seduta: colpire mani, gomiti, ginocchia;
 - Attaccare quando si è in guardia (dall'alto): tutti i colpi; trappola col polpaccio e aggirare la testa con la gamba;
 - Attacchi mentre si è in guardia (dal basso):
 - colpire;
 - intrappolare le braccia e colpire;
 - strangolare/bloccare il collo con la figura n. 4, con o senza il braccio dell'avversario;
- Difesa da minaccia con fucile:
 - Frontale, l'arma è spinta verso l'alto;
 - Da dietro: bloccare con 2 mani. Possibilmente ruotare sull'angolo vivo;
 - Laterale, sia alto che basso: difesa esterna;
- Difesa da attacchi circolari e diretti con coltello (da posizione seduta):
 - Da lunga distanza l'attaccante parte frontalmente o laterale: usare la sedia oppure calciare (anche appoggiandosi alla sedia);
 - Da medio/corta distanza: difesa di braccio.
- Difesa da attacchi con coltello (il difensore è disteso sulla schiena):
 - L'attaccante è in piedi e viene dal lato: difesa da attacco di punta (ice pick) dall'alto;
 - L'attaccante è seduto sulla pancia: difesa da attacco di punta (ice pick) dall'alto;

- Combattimento:
 - Combattimento leggero e combattimento a bassa intensità;
 - Sparring con protezioni indossate;
 - Gli studenti dovranno essere testati su due rounds di combattimento;
- 4 contro 1 - addestramento al combattimento:
 - almeno 1 attaccante deve avere un coltello o un bastone;
- Simulazioni di vita reali/scenari (g4).

GRADUATO 5° LIVELLO

- Calci doppiati:
 - Due ginocchiate frontali, l'una dopo l'altra più velocemente possibile;
 - Due calci frontali ai genitali, l'uno subito dopo l'altro;
 - Calcio frontale e poi circolare, l'uno subito dopo l'altro;
 - Calcio laterale e poi difensivo all'indietro, con appoggio veloce a terra tra l'uno e l'altro;
- Attacco, difesa, attacco (1^a parte):
 - La persona A attacca, la persona B difende e muove verso l'angolo morto e contrattacca;
 - La persona A reagisce con una difesa e contrattacca quanto necessario;
 - La persona A inizia un attacco (prima predeterminato e poi a sorpresa). Il soggetto deve simulare la frazione di un combattimento;
 - Il combattimento libero dovrà essere praticato solo dopo che lo studente ha praticato e assimilato adeguatamente tutti i precedenti esercizi e principi.

La persona A esegue	Calcio frontale	Calcio circolare	Calcio laterale	Pugno destro diretto
La persona B esegue	Difesa esterna su ambo i lati e contrattacco	Difesa con le braccia e contrattacco	Calcio d'arresto	Difesa interna e contrattacco
La persona A esegue	Difesa interna e contrattacco	Difesa di mano e contrattacco	Difesa a spazzare e contrattacco	Difesa e contrattacco

Nota: la persona A non deve fingere il 1° attacco.

- Attacco, difesa, attacco (2^a parte): l'avversario si sposta sul lato morto:
 - La Persona A: Attacca (con calcio laterale);

- La Persona B: Difende e si muove sul lato morto e contrattacca;
- La Persona A: Reagisce come segue:
 - Torsione del busto con pugno a martello. Può essere eseguito anche sull'altro lato (inclusa la rotazione veloce);
 - Attacco con calcio all'indietro regolare o difensivo, con o senza rotazione;
 - Allontanarsi velocemente dalla persona B che ha appena deviato l'attacco di A.
- Attacco, difesa, attacco (3^a parte):
 - Pratica semi-libera: l'attacco iniziale è conosciuto da entrambi, ma la reazione di B non è nota alla persona A;
 - Pratica libera: l'attacco iniziale è sconosciuto alla persona B;
- La tua gamba che calcia è stata afferrata:
 - Piegare la gamba afferrata spingendo avanti per liberare e atterrare. Nel frattempo attaccare con pugni o ginocchiate, saltando addosso all'avversario e afferrandolo, oppure cadere a terra girandosi in aria e contrattaccare con un calcio all'indietro al ginocchio dell'avversario o un calcio girato in aria alla testa dell'avversario;
- Tecniche a distanza corta (clinch) come in combattimento/l'azione del difensore - uscire dal combattimento reagendo:
 - Difendere e contrattaccare da colpi portati con ginocchia (tramite tibie/avambracci), gomiti e testa;
 - Ritirarsi diagonalmente/all'indietro portando un contrattacco con pugni/calci;
 - Afferrare/intrappolare l'avversario per limitarlo e contrattaccare;
 - Combattimento lento per enfatizzare le situazioni di combattimento a breve distanza.
- Combattimento:
 - Combattimento lento e combattimento leggero;
 - Combattimento a contatto con protezioni indossate;
 - Gli studenti devono essere preparati a superare 2 rounds di combattimento;
- Prendere le giuste decisioni:
 - Difendersi da attacchi che provengono da tutti gli angoli, direzioni, distanze e ritmi contro gli attacchi che sono sconosciuti al difensore. Applicare tecniche specifiche per la tipologia di attacco che viene comunicata al momento (non soluzioni generiche). Sotto stress e con elementi di sorpresa.
- Allenamento mentale (visualizzazione) dalla sconfitta al successo;
- 4 contro 1 - esercitazioni al combattimento:
 - Alla fine 2 avversari sono armati con 1 coltello ciascuno;
- Simulazioni di vita reale/scenari (g5).

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Trainer (Allenatore);
- Instructor (Istruttore);
- Master (Maestro);
- Master Teacher (Maestro di Grado Superiore).

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

TRAINER (Allenatore)

Per accedere alla qualifica di Trainer è necessario almeno un anno di pratica della disciplina.

La qualifica di Trainer si acquisisce dopo aver frequentato un corso di tre week end sul programma dei primi tre livelli di praticante e aver superato l'esame finale in una delle sessioni indette dalla Commissione Tecnica Nazionale, dinanzi ad una commissione composta da tre Docenti, di cui due con grado minimo di Instructor e uno con grado minimo di Master.

INSTRUCTOR (Istruttore)

Per accedere alla qualifica di Instructor occorre aver frequentato almeno 40 ore di lezione agli stage formativi indetti dalla Commissione Tecnica Nazionale e aver insegnato la disciplina continuativamente, per almeno un anno, come Trainer presso società o strutture affiliate.

La qualifica di Instructor si acquisisce dopo aver frequentato un corso di formazione di tre week end sul programma degli ultimi due livelli di praticante e aver superato l'esame nelle sessioni indette dalla Commissione Tecnica Nazionale, dinanzi a tre Docenti con grado minimo di Master.

MASTER (Maestro)

Per accedere alla qualifica di Master è necessario aver frequentato 60 ore di lezione agli stage di formazione indetti dalla Commissione Tecnica Nazionale e avere insegnato la disciplina, continuativamente per almeno cinque anni, come Tecnico presso società o strutture affiliate.

L'accesso al grado di Master è subordinato alla decisione della Commissione Tecnica SIKM, che valuterà il lavoro svolto nei cinque anni in termini di collaborazione con il Settore, impegno nella promozione di corsi e stage, supporto dato per la risoluzione dei problemi e partecipazione attiva alla vita della disciplina.

La Qualifica di Master potrà essere assegnata dopo un'attenta valutazione da parte del Collegio Tecnico Nazionale e dall'insindacabile giudizio finale del Founder, poichè questa rappresenta un titolo conferito per le seguenti motivazioni:

- aspetti Tecnici;

- spiccate capacità organizzative;
- effettiva collaborazione e supporto alla disciplina;
- impegno nell'aggregazione dei tecnici.

La qualifica Master può essere revocata in qualsiasi momento dal Collegio Nazionale che l'ha conferita.

MASTER TEACHER (Maestro di Grado Superiore)

La qualifica di Master Teacher corrisponde esclusivamente a quella del Commissario Tecnico Nazionale SIKM.



KRAV MAGA TSS

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Fabrizio Strinati

328.1746156

abriziostrinati@kravmagaitaly.com

www.kravmagaitaly.com

Commissione Tecnica Nazionale:

Fabrizio Strinati

Andrea Strinati

ORGANIGRAMMA PERIFERICO

Referente Regionale Piemonte

Michele Giovanditto

Referente Regionale Puglia

Pasquale Paternostro

Referente Regionale Abruzzo

Giovanni Petrarca

Referente Regionale Lazio

Giampietro Leoni

Referente Difesa Personale Donne Rieti

Valentina Strinati

Referente Provinciale Viterbo

Ernesto Selvaggini

Referente Difesa Personale Donne Viterbo

Guendalina Fazzini

Referente Estero Romania

Gianluca Tedde

KRAV MAGA TSS (TOTAL SAFETY SYSTEM)

Il Krav Maga TSS (Total Safety System) è un metodo di addestramento derivato dal Krav Maga, disciplina che in ebraico significa “lotta a contatto” e che costituisce il sistema ufficiale di autodifesa e di combattimento corpo a corpo delle Forze di Difesa Israeliane (IDF), della Polizia Nazionale Israeliana e di altri servizi di sicurezza. I programmi del Krav Maga TSS accrescono e sviluppano quelli del Krav Maga codificato, grazie all'intruduzione di tecniche avanzate codificate dal Maestro Strinati, dopo oltre 35 anni di esperienza nelle varie discipline Marziali.

Tutte le tecniche di base ed avanzate di tale disciplina perseguono i principi della semplicità, dell'esplosività e della determinazione, arricchendosi con tecniche e principi propri di altre discipline marziali, sempre in perfetto spirito Krav Maga TSS dove “solo le cose buone possono entrare nel sistema”. A seconda della tipologia di allievi e degli scopi, la disciplina si suddivide in diverse specializzazioni, che sono:

- Krav Maga TSS - Self Defence: Sistema per la difesa personale dei civili;
- Krav Maga TSS - Combat: Sistema di combattimento reale a mani nude e con armi;
- Krav Maga TSS - Kids: Sistema sviluppato per i più piccoli;
- Krav Maga TSS - Police/Military: Tecniche specialistiche per professionisti del settore;
- Krav Maga TSS - Woman: Programma dedicato esclusivamente alle donne;
- Krav Maga TSS - Operatore Sicurezza Professionale: Tecniche dedicate all'accompagnamento e alla protezione terza persona.

GRADI

- Cintura Gialla e Arancione (1° anno sportivo);
- Cintura Arancione e Verde (2° anno sportivo);
- Cintura Verde e Blu (3° anno sportivo);
- Cintura Marrone (4° anno sportivo);
- Cintura Nera (dal 5° anno sportivo).

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Istruttore 1° Livello Nazionale (Allenatore): Cintura Nera con 100 ore di formazione;
- Istruttore 2° Livello Nazionale (Istruttore Base): Cintura Nera 1° Dan e un anno dal conseguimento del 1° Livello;
- Istruttore 3° Livello Nazionale (Istruttore Avanzato): Cintura Nera 2° Dan e dopo un anno dal conseguimento del 2° Livello;
- Istruttore 4° Livello (Istruttore Esperto): Cintura Nera 3° Dan e un anno dal conseguimento del 3° Livello;

- Livello Master (Maestro).

I corsi di formazione per i livelli tecnici hanno una durata complessiva di 100 ore, suddivise in 4 step formativi di 25 ore ognuno, in modo da fornire al futuro Tecnico la possibilità di crescere in modo costante.

Il percorso di 100 ore deve essere completato entro e non oltre un anno dall'inizio del corso.

Per fare domanda di passaggio di grado tecnico, il candidato deve partecipare ad almeno uno stage l'anno se in possesso di un grado fino a cintura verde, o a due stage l'anno, di cui uno obbligatoriamente Nazionale, se in possesso di grado fino alla Nera, pena la negazione della domanda di passaggio di grado.

Tutti gli esami per i gradi superiori alla Cintura Nera dovranno effettuarsi di fronte alla Commissione Tecnica Nazionale durante lo stage Nazionale annuale.



KYUSHO

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Gianluca Frisan

335.5910007

info@kyushocsen.it

www.kyushocsen.it

ORGANIGRAMMA PERIFERICO

Referente Nord Italia

Alessandro Scappatura

Referente Centro Italia

Stefano Mazza

Referente Sud Italia

Renato Ravenda

KYUSHO

Il Kyusho è l'arte della conoscenza delle reazioni del corpo umano. Basato sul sistematico attacco alle zone più deboli dell'aggressore, rappresenta la massima espressione di qualsiasi arte marziale. Anticamente insegnato solo a chi era in possesso del 5° Dan, rappresenta la naturale progressione di ogni marzialista, in quanto con l'avanzare dell'età e con il naturale calo delle prestazioni fisiche, diventa necessario sfruttare altre potenzialità.

Il Kyusho si fonda sulla precisione e consiste nell'attacco al sistema nervoso e/o vascolare, che lo rende estremamente efficace. All'interno del Settore Csen, la conoscenza dei punti di pressione è supportata da una metodologia didattica specifica che consente un'adeguata preparazione tecnica, base indispensabile per rendere il Kyusho applicabile in ogni situazione. Adatto a qualsiasi persona interessata alla difesa personale, senza limiti di età, sesso o corporatura, il Kyusho è il vero e proprio "turbo" da poter applicare a qualsiasi tecnica, arte marziale o sistema.

GRADI

- Cintura Bianca;
- Cintura Gialla;
- Cintura Arancione;
- Cintura Verde;
- Cintura Blu;
- Cintura Marrone;
- Cintura Aspirante Nera;
- Cintura Nera 1° Dan;
- Cintura Nera 2° Dan;
- Cintura Nera 3° Dan;
- Cintura Nera 4° Dan;
- Cintura Nera 5° Dan.

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

CINTURA NERA 1° DAN

Requisiti di accesso:

- almeno un anno di pratica nel grado precedente.

Programma Kyusho:

- Livello superiore 1 - attacchi spontanei: tutto il programma dei gradi precedenti, più lavoro con il Tuite & il Kyusho contro attacchi spontanei dimostrando precisione, controllo ed efficacia, sia nella manipolazione che nel colpire i punti di pressione.

Programma Ryukyu Kempo:

- Kata: Suwansu;
- Bunkai: applicazioni di Kyusho Jitsu & Tuite Jitsu derivate dal Kata Suwansu;
- Kempo Contact: sparring contact a tutte le distanze con Bogu (protezioni Nippon Kempo).

CINTURA NERA 2° DAN

Requisiti di accesso:

- almeno due anni di pratica nel grado precedente.

Programma Kyusho:

- Livello superiore 2 - attacchi spontanei: tutto il programma dei gradi precedenti, più lavoro sulla sensibilità e sul trovare i punti di pressione partendo da occhi chiusi, dimostrando precisione, controllo e efficacia, sia nella manipolazione che nel colpire i punti di pressione.

Programma Ryukyu Kempo:

- Kata: Naihanchi 2 - Naihanchi 3;
- Bunkai: Applicazioni di Kyusho Jitsu & Tuite Jitsu derivate dal Kata Naihanchi 2 & Naihanchi 3;
- Kempo Contact: sparring contact a tutte le distanze con Bogu (protezioni Nippon Kempo).

CINTURA NERA 3° DAN

Requisiti di accesso:

- almeno tre anni di pratica nel grado precedente.

Programma Kyusho:

- Livello superiore 3 - attacchi spontanei: tutto il programma dei gradi precedenti, più lavoro contro attacchi spontanei multipli, dimostrando precisione, controllo e efficacia, sia nella manipolazione che nel colpire i punti di pressione.

Programma Ryukyu Kempo:

- Kata: Gojushisho;
- Bunkai: Applicazioni di Kyusho Jitsu & Tuite Jitsu derivate dal Kata Gojushihō;
- Kempo Contact: sparring contact a tutte le distanze con protezioni.

CINTURA NERA 4° DAN

Requisiti di accesso:

- almeno tre anni di pratica nel grado precedente.

Programma Kyusho:

- Livello superiore 4 - attacchi spontanei: tutto il programma dei gradi precedenti, più studio approfondito dell'energetica e dell'uso del respiro nelle tecniche di Tuite & Kyusho, dimostrando precisione, controllo e efficacia, sia nella manipolazione che nel colpire i punti di pressione.

Programma Ryukyu Kempo:

- Kata: Kin Ken;
- Bunkai: Applicazioni di Kyusho Jitsu & Tuite Jitsu derivate dal Kata Kin Ken;
- Kempo Contact: sparring contact a tutte le distanze con protezioni leggere.

CINTURA NERA 5° DAN

Requisiti di accesso:

- almeno tre anni di pratica nel grado precedente.

Programma Kyusho:

- Livello superiore 5 - attacchi spontanei: tutto il programma dei gradi precedenti, più studio approfondito dell'energetica e dell'uso del respiro nelle tecniche di Tuite & Kyusho, dimostrando precisione, controllo e efficacia, sia nella manipolazione che nel colpire i punti di pressione.

Programma Ryukyu Kempo:

- Kata: a scelta di un altro stile;
- Bunkai: applicazioni di Kyusho Jitsu & Tuite Jitsu derivate del Kata scelto.

Tutte le Cinture Nere vengono esaminate soltanto agli Stage Nazionali e alla presenza del Referente Tecnico Nazionale.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Allenatore;
- Istruttore;
- Maestro.

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

ALLENATORE

Requisiti di accesso: grado minimo 1° Dan.



Per la qualifica di Allenatore è richiesto tutto il programma fino a quello di Cintura Nera 1° Dan, più una formazione specifica sulla precisione dei movimenti tecnici e sulla didattica necessaria per aiutare la formazione delle cinture colorate. Inoltre, è prevista una formazione specifica sulla metodologia di insegnamento e sull'organizzazione/gestione di un corso di lezioni a termine.

ISTRUTTORE

Requisiti di accesso: grado minimo 2° Dan e qualifica di Allenatore.

Per la qualifica di Istruttore è richiesto tutto il programma fino a Cintura Nera 2° Dan, più una formazione specifica sulla metodologia di insegnamento specifica del Settore Kyusho CSEN e sull'organizzazione/gestione di corsi continuativi.

MAESTRO

Requisiti di accesso: grado minimo 4° Dan e qualifica di Istruttore.

Per l'ottenimento della qualifica di Maestro è richiesto tutto il programma tecnico fino a Cintura Nera 4° Dan, più una formazione specifica sulla metodologia di insegnamento per formare Allenatori e Istruttori. Inoltre è prevista una formazione specifica sull'organizzazione/gestione di corsi riservati ad Allenatori e Istruttori.



MILITARY SELF DEFENCE

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale
Simone Del Polito
348.3590470
sam.segreteria@libero.it

ORGANIGRAMMA PERIFERICO

Referenti Provinciali:

Referente Catania: Nicola Ruvolo
Referente La Spezia: Pierpaolo Cirrito
Referente Lavagna (Ge): Marco Daneri
Referente Livorno: Alessia Mochi
Referente Massa Carrara: Katia Pucciarelli
Referente Mestre: Giancarlo Minto
Referente Modena: Nicola Rossi
Referente Pavia: Diego La Mantia
Referente Ravenna: Agostino Fratianni
Referente Reggio Emilia: Ombretta Oleari
Referente Venezia: Maurizio Alonge
Referente Vicenza: Diego Brugnolo

MILITARY SELF DEFENCE

Il metodo Military Self Defence è un sistema di difesa che racchiude varie discipline marziali e sport da combattimento quali il Ju Jitsu, il Judo, la Kick Boxing, l'MMA e il Krav Maga. Fondato da un gruppo di militari e forze dell'ordine appartenenti a vari reparti operativi e di pronto intervento come Esercito, Marina Militare, Arma dei Carabinieri e Polizia, oltre che da un team di professionisti di altissima qualità tecnica, costituisce un metodo efficace di difesa personale che viene insegnato insieme ad un atteggiamento mentale di sopravvivenza.

GRADI

- Classe Praticante:
 - I livello praticante;
 - II livello praticante;
 - III livello praticante;
- Classe Graduato:
 - I livello graduato;
 - II livello graduato;
 - III livello graduato;
- Classe Esperto:
 - I livello esperto;
 - II livello esperto;
 - III livello esperto.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Trainer;
- Istruttore;
- Maestro I livello;
- Maestro II livello;
- Maestro III livello.

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

TRAINER

Per accedere al percorso formativo di Trainer, l'allievo dovrà aver maturato almeno un anno nel grado di praticante 3° livello e aver partecipato ad almeno due Stage Nazionali.

Il Trainer può insegnare la difesa personale "Military Self-Defense" ma non può eseguire i passaggi di livello dei propri allievi, senza la presenza di un Istruttore.

Il programma tecnico di questo primo livello prevede gli elementi di seguito.

- Posizioni base di difesa:
 - Guardia frontale;
 - Guardie dissimulate;
 - Spostamenti;
- Tecniche base di braccia:
 - percussione diretta frontale a mani aperte;
 - percussione diretta laterale a mani aperte;
 - percussione frontale ai genitali a mani aperte;
 - percussione laterale ai genitali a mani aperte;
 - percussione dietro ai genitali a mani aperte;
 - pugno diretto al viso sinistro e destro;
 - pugno montante sinistro e destro al corpo e viso;
 - pugno circolare (gancio) destro e sinistro al viso;
 - pugno a martello frontale - laterale - dall'alto al basso - diagonale - girato (dietro);
 - combinazioni varie delle sopra indicate tecniche da posizione passiva - di guardia - guardia dissimulata - con spostamenti in avanti, indietro, laterali e con chiusura della distanza e schivate;
- Tecniche di gomito:
 - gomitata frontale circolare;
 - gomitata frontale dal basso verso l'alto;
 - gomitata laterale orizzontale;
 - gomitata laterale dal basso verso l'alto;
 - gomitata all'indietro orizzontale;
 - gomitata all'indietro dal basso verso l'alto;
 - gomitata circolare all'indietro;
 - combinazioni varie con tecniche di pugno e gomito da posizione passiva - di guardia - guardia dissimulata - con spostamenti in avanti, indietro, laterali e con chiusura della distanza;
- Ginocchiate:
 - Ginocchiata frontale ai genitali;
 - Ginocchiata frontale al viso con presa alla nuca;
 - Ginocchiata frontale all'addome con spostamento laterale e

- presa alla nuca;
 - Ginocchiata al quadricipite femorale;
 - Combinazioni varie con tecniche di pugno e gomito da posizione passiva - di guardia - guardia dissimulata - con spostamenti in avanti, indietro, laterali e con chiusura della distanza e schivate;
- Calci:
 - Calcio frontale ai genitali con gamba anteriore, colpendo con il metatarso;
 - Calcio frontale ai genitali con gamba posteriore, colpendo con il metatarso;
 - Calcio laterale ai genitali colpendo con il metatarso;
 - Tutti i calci precedenti colpendo con la tibia;
 - Calcio frontale al busto colpendo con la pianta del piede;
 - Calcio laterale al busto colpendo con la pianta del piede;
 - Calcio laterale al busto con spostamento, colpendo con la pianta del piede;
 - Calcio all'indietro colpendo con il tallone;
 - Calcio circolare basso e medio con la tibia;
 - calcio circolare ai genitali colpendo con il metatarso e con aggressore in posizione laterale;
- Parate e schivate:
 - le sette parate interne;
 - parate esterne a mani aperte su attacchi diretti al viso, sinistro e destro;
 - deflessioni esterne e interne da attacchi diretti al viso;
 - difesa di corpo con flessione sulle gambe su attacchi circolari al viso;
 - difesa di corpo con spostamento indietro su attacchi diretti al viso;
 - parata di gomito con spostamento indietro su attacchi diretti al viso;
 - parata di gomito da vari attacchi di ginocchio;
 - parate incrociate da posizione inusuale;
 - parate dai vari attacchi di gomito;
 - applicazione delle parate e schivate in combinazione con tecniche di pugno e gomito, da posizione passiva - di guardia - guardia dissimulata - con spostamenti in avanti, indietro, laterali e con chiusura della distanza;
- Difesa con le gambe su attacchi di calci:
 - Stoppata con il piede da calcio frontale ai genitali;
 - Stoppata con il ginocchio da calcio frontale ai genitali;
 - Deflessione esterna da calcio frontale ai genitali;
 - Deflessione interna da calcio frontale ai genitali;
 - Calcio frontale ai genitali su attacco di calci circolari;
 - Calcio frontale ai glutei su attacco calci girati;
- Tecniche di proiezione:

- Grande colpo d'anca;
- Ruota sull'anca;
- Grande falciata esterna;
- Proiezione sul dorso con presa su un punto;
- Proiezione all'indietro con presa ad entrambe le gambe;
- Proiezione all'indietro con presa ad una gamba;
- Grande falciata interna;
- Applicazione delle proiezioni sopra descritte dopo combinazioni varie di percussione partendo da posizione passiva - di guardia - guardia dissimulata - con spostamenti in avanti, indietro, laterali e con chiusura della distanza e schivate;
- Strangolamenti in piedi:
 - strangolamento frontale a mani nude;
 - Strangolamento da dietro a mani nude (ghigliottina);
 - Strangolamento da dietro con bloccaggio della testa;
 - Strangolamento con l'uso di indumenti (maglione - giacca ecc.);
 - Strangolamento a ghigliottina da davanti;
 - Strangolamento a ghigliottina laterale;
 - Strangolamento da dietro a mani nude e spinta in avanti;
 - Strangolamento frontale a mani nude con spinta all' indietro;
- Liberazione da strangolamenti:
 - Liberazione da strangolamento frontale a mani nude;
 - Liberazione da strangolamento da dietro a mani nude (ghigliottina);
 - Liberazione da strangolamento da dietro con bloccaggio della testa;
 - Liberazione da strangolamento con l'uso di indumenti (maglione - giacca ecc.);
 - Liberazione da strangolamento a ghigliottina da davanti;
 - Liberazione da strangolamento a ghigliottina laterale;
 - Liberazione da strangolamento da dietro con spinta in avanti;
 - Liberazione da strangolamento frontale con spinta all' indietro (metodologia di allenamento, teoria sul comportamento e prevenzione di aggressioni).

ISTRUTTORE

Per accedere al percorso formativo di Istruttore, il candidato dovrà aver maturato almeno due anni di insegnamento con il grado di Trainer e aver partecipato ad almeno due Stage Nazionali.

Il programma tecnico del secondo livello prevede gli elementi di seguito.

- Conoscenza di tutto il primo livello;
- Spostamenti su attacchi da più persone:
 - Spostamento a "I";
- Prova feedback con le tecniche del primo livello;
- Cadute:

- Caduta in avanti sul posto;
- Caduta in avanti arrotolata;
- Caduta in avanti saltata;
- Caduta indietro sul posto;
- Caduta indietro arrotolata;
- Caduta laterale dx e sx;
- Caduta indietro sul posto con rotazione del corpo;
- Caduta indietro saltata con rotazione del corpo;
- Caduta da proiezione;
- Proiezioni:
 - Grande falciata esterna;
 - Grande colpo di anca;
 - Ruota sull'anca;
 - Proiezione con presa alle gambe;
 - Applicazione delle proiezioni sopra descritte dopo combinazioni varie di percussione partendo da posizione passiva - di guardia - guardia dissimulata - con spostamenti in avanti, indietro, laterali e con chiusura della distanza e schivate;
- Testa:
 - Testata frontale;
 - Testata laterale;
 - Testata posteriore;
- Difese da presa al busto e ghigliottina:
 - Difesa da presa a ghigliottina da dietro e squilibrio del corpo (difesa con proiezione);
 - Difesa da tentativo di presa a ghigliottina frontale;
 - Difesa da presa a ghigliottina laterale e proiezione;
 - Difesa da presa a ghigliottina a terra da dietro e bloccaggio con le gambe (tecnica 1 e 2);
 - Difesa da presa a ghigliottina a terra con aggressore in posizione laterale;
 - Difesa da presa a ghigliottina a terra e busto bloccato con aggressore alle spalle;
- Difese da prese al collo (a terra):
 - Difesa da presa al collo a fascia con aggressore laterale e mani libere;
 - Difesa da presa al collo a fascia con aggressore laterale e una mano bloccata;
 - Difesa da presa al collo a fascia con aggressore laterale, mano bloccata e testa dell'aggressore bassa;
- Difesa da presa al bavero:
 - Difesa da doppia presa al bavero e testata;
 - Difesa da presa al bavero con leva del polso usando la spalla;
 - Difesa da presa al bavero con movimento circolare del braccio;
- Ginocchiate:
 - Ginocchiata frontale al viso con presa alla nuca;
 - Ginocchiata frontale all'addome con spostamento laterale e

- presa alla nuca;
 - Ginocchiata al quadricipite femorale;
- Calci:
 - Calcio laterale al busto colpendo con la pianta del piede;
 - Calcio laterale al busto con doppio passo, colpendo con la pianta del piede;
 - Calcio circolare ai genitali colpendo con il metatarso e con aggressore in posizione laterale;
 - Calcio all'indietro dal basso verso l'alto;
- Difesa da calci frontali ai genitali con le braccia:
 - Deflessione esterna con braccio corrispondente da calcio frontale ai genitali;
 - Deflessione interna con braccio corrispondente da calcio frontale ai genitali;
 - Deflessione esterna con braccio contrario da calcio frontale ai genitali;
 - Deflessione interna con braccio contrario da calcio frontale ai genitali;
 - Applicazione delle suddette tecniche in posizione passiva e con combinazioni di percussione;
- Difesa da calci:
 - Difesa da calcio frontale all'addome con la mano (interno - esterno);
 - Difesa da calcio frontale al viso con deflessione del braccio (interno - esterno);
 - Difesa da calcio circolare al femore;
 - Difesa da calcio circolare al corpo con le braccia (situazione di ritardo);
 - Difesa su attacco di calci circolari con calcio frontale ai genitali;
 - Difesa su attacco di calci girati con calcio frontale ai glutei;
- Difese da coltello (minacce e attacchi):
 - Minaccia frontale con coltello alla cervicale;
 - Minaccia da dietro con coltello alla gola;
 - Minaccia laterale con coltello puntato al fianco e braccio in avanti rispetto alla lama;
 - Minaccia laterale con coltello puntato al fianco e braccio dietro rispetto alla lama;
 - Minaccia da dietro con coltello alla schiena a media distanza;
 - Difesa da attacco di coltello dall'alto-posizione laterale;
 - Difesa da attacco di coltello dal basso-posizione laterale;
 - Difesa da attacco di coltello dall'alto alla schiena;
 - Difesa da attacco di coltello dal basso alla schiena;
 - Difesa da attacco circolare di coltello (slash) nelle varie forme;
 - Applicare i disarmi su tutte le tecniche sopra descritte;
- Difesa da attacco di bastone:
 - Difesa da vari attacchi di bastone in posizione inusuale;
- Difesa da minaccia con pistola:

- Difesa da minaccia di pistola laterale al fianco con braccio dietro l'arma;
- Difesa da minaccia di pistola laterale al fianco con braccio davanti l'arma;
- Difesa da minaccia laterale alla tempia;
- Difesa da minaccia laterale dietro l'orecchio;
- Difesa da minaccia di pistola alla schiena a contatto;
- Difesa da minaccia di pistola alla tempia da dietro;
- Difesa da minaccia di pistola frontale sotto la gola e con una mano sulla testa;
- Prova feedback con attacchi a mani nude e armati.

MAESTRO

Per accedere al percorso formativo di Maestro, l'Istruttore dovrà aver operato per almeno tre anni con la qualifica di Istruttore, aver compiuto 35 anni di età, aver conseguito tutti i corsi di specializzazione e aver partecipato ad almeno 5 stage nazionali.

Il grado di Maestro prevede tre livelli:

- I livello: vi si accede dopo tre anni nel grado di Istruttore e, una volta conseguito, permette di formare i Trainers;
- II livello: vi si accede dopo tre anni nel I livello e permette di formare Trainers e Istruttori;
- III livello (Docente Nazionale): vi si può accedere dopo cinque anni nel II livello e dopo valutazione da parte della Commissione Tecnica Nazionale.

COMMISSIONI D'ESAME REGIONALI

Le Commissioni Regionali sono presiedute dal Responsabile Regionale e dai due Istruttori più alti in grado presenti in Regione. Qualora nella Regione non ve ne fossero, il Responsabile Regionale può richiedere la presenza di un Docente Nazionale.

COMMISSIONE TECNICA NAZIONALE

La Commissione Tecnica Nazionale è presieduta dal Presidente Nazionale, che a sua scelta si avvale dei Docenti e Istruttori più qualificati per la parte tecnica relativa al metodo Military Self Defence, in tutti gli specifici settori e specializzazioni. Il numero minimo dei componenti della Commissione Tecnica è pari a 3, compreso il Presidente Nazionale.



MUAY THAI

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Patrick Cesarini

347.1332012

muaythaicsen@gmail.com

Referente attività giovanile

Martina Regis

MUAY THAI

Conosciuta come “l’arte delle otto armi”, poiché consente di utilizzare combinazioni di pugni, gomiti, ginocchia e calci (quindi otto parti del corpo come punti di contatto), la Muay Thai è un’arte dalle origini antiche, sviluppatasi in Thailandia e che si è diffusa nel resto del Mondo nel XX secolo. Originariamente nata per essere praticata a mani nude, consentendo anche l’uso della testa, la Muay Thai è uno sport da combattimento che si pratica in piedi, come il Pugilato, indossando oggi i guantoni ed utilizzando, oltre ai pugni, anche i gomiti, le ginocchia e i calci con le tibie senza protezioni. Parte fondamentale della disciplina sono anche le tecniche di clinch, il contatto corpo a corpo che consente di impedire all’avversario vari tipi di colpi. Il combattimento si svolge sul ring ed è preceduto da una fase molto importante per l’atleta, che gli permette di concentrarsi, trovare la tranquillità e il favore degli spiriti benigni perché il combattimento abbia buon esito. Questa è data da tre rituali pre-combattimento, che sono: Kuen Suu Weitee (entrata nel ring), Ram Muay (danza rituale) e Pitee Tod Mongkon (recitazione di preghiere e posa del Mongkon, il copricapo propiziatorio che viene rimosso solo dal Maestro).

GRADI

- I Khan (Prajied Bianco);
- II Khan (Prajied Giallo);
- III Khan (Prajied Giallo e Bianco);
- IV Khan (Prajied Verde);
- V Khan (Prajied Verde e Bianco);
- VI Khan (Prajied Blu);
- VII Khan (Prajied Blu e Bianco);
- VIII Khan (Prajied Marrone);
- IX Khan (Prajied Marrone e Bianco);
- X Khan (Mongkon Rosso).

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

X KHAN

Requisiti di accesso:

- dai 54 ai 60 mesi di pratica.

Programma:

- Chern Maht:
 - Yaeb;
 - Mahd Trong;
 - Mahd Kohk;
 - Mahd Soi;

- Mahd Wiang;
- Mahd Tawad;
- Gradod Cho;
- Chern Kao:
 - Kao Trong Neb;
 - Kao Trong Kor;
 - Kao Kee;
 - Kao Kratai;
 - Kao Chi-ang;
 - Kao Kone;
 - Kao Laa;
 - Kao Thad;
 - Kao Loy;
 - Kao Lod;
 - Kao Ku;
- Chern Sok:
 - Sok Dtda;
 - Sok Chi-ang;
 - Sok Ngad;
 - Sok Dti;
 - Sok Sab;
 - Sok Pung;
 - Sok Gratung;
 - Sok Ku;
 - Sok Glab;
 - Sok Glab Fan Lang;
 - Sok Glab Quan Lang;
 - Sok Glab lak Lang;
 - Sok Kwang;
 - Ramasun Kwang Kwarn;
 - Rusei Bodi Hac;
 - Monto Nung Tak;
 - Pak Tai Toi;
- Chern Tae:
 - Tae Kaa;
 - Tae Laa;
 - Tae Lam Tua;
 - Tae Ken Kor;
 - Tae Chi-ang Kaa (Tae Pa Mak);
 - Tae Chi-ang Lam Tua;
 - Tae Chi-ang Kor;
 - Tae Tawad Kaa;
 - Tae Tawad Lam Tua;
 - Tae Tawad Kor;
 - Tae Tien Pai Laa;
 - Tae Tien Pai Lam Tua;
 - Tae Tien Pai Kor;

- 
- Tae Quad Torani;
 - Tae Tawad Quad Torani;
 - Tae Trong;
 - Tae Thad;
 - Tip;
 - Tip Kaang;
 - Tip Viroon;
 - Tip Glab Lang;
 - Tae Glab Lang;
 - Gradob Tae Lam Tua;
 - Gradob Tae Songkram;
 - Batha Loob Pak;
 - Lom Khun Thuan;
 - Kom Muay Kee;
 - Chap-Ko/Wiang;
 - Ram Muay.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Allenatore;
- Istruttore;
- Maestro.

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

ALLENATORE

Requisiti di accesso: grado minimo X Khan, età minima 20 anni compiuti, comprovata attività nell'ambito degli Sport da Combattimento da almeno 3 anni in modo continuativo, comprovata attività di affiancamento ad un Istruttore in uno o più centri sportivi.

Programma:

- Basi della Muay Thai;
- Tutte le tecniche di pugno, palmo, gomito, calcio e ginocchio.

ISTRUTTORE

Requisiti di accesso: Grado minimo XI Khan, età minima 25 anni compiuti, comprovata attività nell'ambito degli Sport da Combattimento da almeno 5 anni in modo continuativo, comprovata attività di affiancamento ad un Istruttore in uno o più centri sportivi.

MAESTRO

Requisiti di accesso: Grado minimo XII Khan, età minima 35 anni compiuti, comprovata attività nell'ambito degli Sport da Combattimento da almeno 8 anni in modo continuativo, comprovata attività di affiancamento ad un Istruttore in uno o più centri sportivi.

Le successive qualifiche possono essere rilasciate soltanto da una commissione thailandese.



NIPPON KEMPO

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Marco Gorlini

339.2344444

marco.gorlini@tin.it

ORGANIGRAMMA PERIFERICO

Referente Centro Nord

Dario Martin

Referente Centro Sud

Francesco Cubello

NIPPON KEMPO

Il Nippon Kempo è una delle più moderne arti marziali giapponesi, derivata sia da antiche forme di lotta giapponesi, come il Sumai e il Kempo, che dalle arti moderne come il Karate, il Judo, il Ju Jitsu e l'Aikido.

Nato nel 1932 ad opera del Maestro M. Sawayama, è uno sport da combattimento completo, la cui espressione agonistica prevede l'utilizzo di protezioni tipiche giapponesi chiamate Corazze protettive (Bogu).

Le tecniche che utilizza il Nippon Kempo sono particolarmente efficaci, poiché calci, pugni, proiezioni, lussazioni, leve articolari e combattimento corpo a corpo (sia in piedi che a terra) sono effettuati in modo estremamente reale ed effettivo. Inoltre, grazie alla Corazza tradizionale che protegge le parti vitali più importanti del corpo, permette di esprimere tutta la propria potenza senza creare danni permanenti all'avversario.

GRADI

- Cintura Bianca (6° Kyu);
- Cintura Gialla (5° Kyu);
- Cintura Arancione (4° Kyu);
- Cintura Verde (3° Kyu);
- Cintura Blu (2° Kyu);
- Cintura Marrone (1° Kyu);
- Cintura Nera 1° Dan;
- Cintura Nera 2° Dan;
- Cintura Nera 3° Dan;
- Cintura Nera 4° Dan;
- Cintura Nera 5° Dan.

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

CINTURA NERA 1° DAN

Requisiti di accesso:

- Almeno 120 ore di lezione svolte con il grado precedente.

Per il passaggio di grado il candidato dovrà mostrare la propria capacità di eseguire, in ordine crescente di difficoltà, tecniche sia in piedi, che in ginocchio e a terra, sia a destra, che a sinistra, di:

- Pugni, parate, colpi a mano aperta, gomitate;
- Calci, ginocchiate;
- Spostamenti di gambe o di bacino;
- Guardie alte, medie, basse;
- Posizioni fisse e transitorie;
- Cadute in varie direzioni;

- Proiezioni e squilibri;
- Kata di elemento terra;
- Immobilizzazioni e controllo, sia in piedi che a terra;
- Leve articolari alle braccia e alle gambe;
- Strangolamenti con assoluto controllo;
- Tecniche di combattimento sciolto;
- Tecniche di combattimento a contatto pieno con l'utilizzo del Bogu (protezioni).

CINTURA NERA 2° DAN

Requisiti di accesso:

- Almeno 300 ore di lezione svolte con il grado precedente.

Per l'acquisizione del grado è richiesto al candidato l'approfondimento di tutte le tecniche previste nel 1° Dan, l'apprendimento di nuove tecniche e lo studio delle forme dei Kata di elemento Acqua e Fuoco.

CINTURA NERA 3° DAN

Requisiti di accesso:

- Almeno 400 ore di lezione svolte con il grado precedente.

Per l'acquisizione del grado è richiesto al candidato l'approfondimento di tutte le tecniche previste nel 1° Dan, l'apprendimento di nuove tecniche e lo studio delle forme dei Kata di elemento Acqua e Fuoco.

CINTURA NERA 4° DAN

Requisiti di accesso:

- Almeno 500 ore di lezione svolte con il grado precedente.

Per l'acquisizione del grado, oltre allo studio delle forme avanzate con i Kata di Aria e Etere, è richiesta l'esecuzione di 1 Kata di propria creazione.

CINTURA NERA 5° DAN

Requisiti di accesso:

- Almeno 600 ore di lezione svolte con il grado precedente.

Per l'acquisizione del grado, oltre allo studio delle forme avanzate con i Kata di Aria e Etere, è richiesta l'esecuzione di 1 Kata di propria creazione. E' richiesta al candidato una breve tesina tecnica sui 5 elementi, sulla conoscenza della storia, dei principi, delle teorie e sullo sviluppo dell'apprendimento del Nippon Kempo. Inoltre, dovrà essere consegnata una relazione scritta sul proprio percorso formativo, su tutte le discipline praticate e sulla relazione che intercorre fra di esse nell'apprendimento del Nippon Kempo.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Allenatore;
- Istruttore;
- Maestro.

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

ALLENATORE

Per divenire Allenatore bisogna avere il grado minimo di 1° Dan e 21 anni di età, oltre ad aver frequentato il corso di formazione per Allenatore e superato l'esame finale.

Il corso per Allenatore ha una durata di 40 ore, suddivise in 10 week end (2 ore di teoria e 2 ore di pratica 1 week end al mese).

L'Allenatore è l'aiutante dell'Istruttore o del Maestro e non può avere in gestione o essere responsabile di un corso proprio (tranne casi eccezionali deliberati dai Maestri).

ISTRUTTORE

La qualifica di Istruttore si può acquisire soltanto se in possesso del secondo Dan, con un'età minima di 25 anni, almeno 1 anno di pratica al fianco del proprio Maestro o Istruttore e dopo aver frequentato il corso di formazione apposito e superato l'esame finale.

Il corso per Istruttore ha la durata di 20 ore, suddivise in 10 week end (1 week end al mese durante il quale vengono trattate tecniche avanzate e Kata).

Al conseguimento della qualifica, l'Istruttore potrà essere responsabile di un corso proprio e gestirlo autonomamente.

MAESTRO

Per divenire Maestro i requisiti indispensabili sono il compimento dei 35 anni di età, il possesso del grado minimo di 4° Dan e avere, nel tempo, creato almeno 3 Cinture Nere, di cui almeno una divenuta Istruttore.



PARANZA CORTA SICILIANA

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Antonino Tomarchio

338.9158784 - 349.4906966

info@bastone-siciliano.com

Commissione Nazionale Gare

Presidente: Silvestro Del Popolo

Componenti: Giovanni Bonfiglio, Giuseppe Contarino

Commissione Nazionale Arbitri

Presidente: Giovanni Tomarchio

Componenti: Leo Giulio, Rosario Scalia

Commissione Nazionale Presidenti di Giuria

Presidente: Giuseppe Contarino

Componenti: Anna Settembre, Fiorenza Mariagrazia Conti

Commissione Nazionale Insegnanti Tecnici

Presidente: Giovanni Cremente

Componenti: Salvatore Puglionisi, Sebastiano Rosario Scuderi

ORGANIGRAMMA PERIFERICO

Coordinatore Nazionale: Giovanni Tomarchio

Referente Area Centro-Nord Italia: Sebastiano Rosario Scuderi

Referente Area Centro-Sud (Isole) Italia: Salvatore Puglionisi

Referenti Regionali:

Referente Lombardia: Carlo Juri Bellarte

Referente Piemonte: Piero La Torre

Referente Sicilia: Giuseppe Cannizzaro

Referenti Provinciali:

Referente Agrigento: Bartolomeo Buscemi

Referente Brescia: Marcello Maiolino

Referente Catania: Mario Di Mattia

Referente Enna: Alfio Moschetto

Referente Messina: Giovanni Bonfiglio

Referente Siracusa: Rosario Ignoto

Referente Torino: Piero La Torre

Tecnico Responsabile Germania:

Andrea Capizzi

Centro Tecnico Nazionale - Direzione Nazionale Tecnica

Presidente: Antonino Tomarchio

Componenti: Giovanni Cremente, Silvestro Del Popolo, Ivan Cremente

Direttore Tecnico Nazionale: Ivan Cremente

CENTRO TECNICO NAZIONALE

Via Flavio Gioia n. 48 - 95018 Riposto (CT)

PARANZA CORTA SICILIANA

Lo sport della Paranza Corta Siciliana nasce nel 2015, grazie alla codifica della tradizione del Coltello Siciliano ad opera del M° Giovanni Tomarchio (allievo negli anni 2006-2007 del M° Antonino Mannino), con l'aiuto dell'Istruttore Rosario Scalia e l'appoggio del M° Gianni Cremente.

L'utilizzo del Coltello risale all'età della pietra, quando i primi uomini lo inventarono e utilizzarono da subito sia come utensile che come arma, per cacciare e per difendersi. A partire dalla seconda metà del secolo XVII, in Italia (soprattutto nel Lazio, in Campania, in Puglia, in Calabria, in Sicilia) si diffusero scuole di scherma di daga, un tipo spada con lama corta e dritta molto utilizzata sia in ambito militare che nella pratica duellistica, che si adattarono piano piano ad un uso sempre più popolare. I territori dove presero maggiormente piede furono quelli nei quali il coltello era fortemente associato all'onore e le scuole di scherma di coltello che si svilupparono maggiormente furono quella Corsa (anch'essa di derivazione italiana), Romana, Napoletana, Salernitana, Foggiano-Barese, Brindisino-Leccese, Tarantina, Calabrese, Palermitana e Catanese, che nel tempo si svilupparono sempre di più, grazie ad allievi che formavano sempre nuove scuole. In territorio siciliano furono molte le scuole clandestine di coltello ma ad oggi la "Scuola Tecnica della Paranza Corta Siciliana" è l'unica ad essere codificata e ad avere un regolamento di gara per le competizioni. La disciplina ha volutamente perso il termine "coltello" poiché associato alla violenza e si è chiamata "Paranza" (che deriva da pari) poiché i coltelli usati nelle sfide devono essere di uguale misura, "Corta" perché il coltello usato è corto, "Siciliana" poiché la scuola deriva dalla tradizione sicula.

GRADI

- Cintura Bianca;
- Cintura Gialla;
- Cintura Verde;
- Cintura Marrone;
- Cintura Nera.

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

CINTURA NERA

Parte generale:

- Storia: Cenni storici sulla Paranza Corta Siciliana;
- L'A.N.B.S. (Associazione Nazionale Bastone Siciliano);
- Il C.O.N.I.;
- Il C.S.E.N.;
- Gradi e qualifiche tecniche;

- Arbitraggio: Cenni sull'arbitraggio - i gesti.

Parte pratica:

- Esecuzione della Scuola Tecnica di Paranza Corta Siciliana:
 - 1° Gruppo: "Paranza Stretta";
 - 2° Gruppo: "Paranza Larga Avanti e Indietro";
 - 3° Gruppo: "Quattro Facce";
 - 4° Gruppo "Quattro Angoli";
 - 5° Gruppo "Tre Lati Giranti".
- Spiegazione tecnica della "Scuola Tecnica di Paranza Corta Siciliana":
 - 1° Gruppo "Paranza Stretta" ;
 - 2° Gruppo "Paranza Larga Avanti e Indietro".
- Esecuzione di attacchi e difesa: Da fermo, con il cambio passo e camminando in più direzioni, con partenza sia a destra che a sinistra;
- Esecuzione tecnica: Scambio di tecniche in movimento;
- Combattimento: Esecuzione della tipica "Tirata".

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Allenatore (Cintura nera bordata di una striscia di color rosso nei lembi della cintura);
- Istruttore (Cintura nera bordata con due strisce di color rosso nei lembi della cintura);
- Maestro (Cintura rossa);
- Maestro Benemerito (Cintura rossa con ai lembi una Stella, Tricolore per i Tecnici Italiani, con i colori della nazione di appartenenza per i Maestri di altra nazionalità).

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

ALLENATORE

Requisiti di accesso:

- Essere tesserati con il grado di Cintura Nera del Settore Nazionale Paranza Corta Siciliana;
- Aver compiuto il 18° anno di età;
- Aver frequentare un Corso di preparazione organizzato in ambito regionale.

Parte generale:

- Storia: Cenni storici sulla Paranza Corta Siciliana;
- L'A.N.B.S. (Associazione Nazionale Bastone Siciliano);
- Il C.O.N.I.;
- Il C.S.E.N.;

- Gradi e qualifiche tecniche;
- Il riscaldamento;
- Metodologia di allenamento;
- Stretching;
- Nozioni di primo pronto soccorso;
- Arbitraggio: Regolamento d'Arbitraggio con particolare attenzione alle responsabilità del Tecnico e alle norme di comportamento per l'atleta.

Parte pratica:

- Esecuzione della Scuola Tecnica di Paranza Corta Siciliana: 1° Gruppo "Paranza Stretta", 2° Gruppo "Paranza Larga Avanti e Indietro", 3° Gruppo "Quattro Facce", 4° Gruppo "Quattro Angoli" e 5° Gruppo "Tre Lati Giranti";
- Spiegazione tecnica della "Scuola Tecnica":
1° Gruppo "Paranza Stretta";
2° Gruppo "Paranza Larga Avanti e Indietro";
3° Gruppo "Quattro Facce".
- Esecuzione di attacchi e difesa: Da fermo, con il cambio passo e camminando in più direzioni, con partenza sia a destra che a sinistra;
- Esecuzione tecnica: Scambio di tecniche in movimento, con particolare attenzione alle parate;
- Combattimento: Esecuzione della tipica "Tirata".

ISTRUTTORE

Requisiti di accesso:

- Essere tesserati con la qualifica di Allenatore del Settore Paranza Corta Siciliana;
- Aver compiuto il 25° anno di età;
- Aver svolto un periodo di almeno due anni di tirocinio presso una Società Sportiva affiliata;
- Aver partecipato ad almeno due corsi nazionali annuali di aggiornamento;
- Aver frequentato un corso di preparazione organizzato in ambito regionale.

Parte generale:

- Storia: Cenni storici sulla Paranza Corta Siciliana;
- L'A.N.B.S. (Associazione Nazionale Bastone Siciliano);
- Il C.O.N.I.;
- Il C.S.E.N.;
- L'A.S.D.: Cos'è un'Associazione Sportiva Dilettantistica;
- Gradi e qualifiche tecniche;
- Il riscaldamento;
- Metodologia di allenamento;
- Preparazione atletica: fascia pre-agonista, agonista e non agonista;

- Stretching;
- Nozioni di primo pronto soccorso;
- Psicologia: Psicologia dell'Atleta e comunicazione tra l'Insegnante Tecnico e gli atleti;
- Fair play: Educazione sportiva e "il saper essere sportivi";
- Arbitraggio: Regolamento d'Arbitraggio, con particolare attenzione alle responsabilità del Tecnico e alle norme di comportamento per l'atleta.

Parte pratica:

- Esecuzione della Scuola Tecnica di Paranza Corta Siciliana: 1° Gruppo "Paranza Stretta", 2° Gruppo "Paranza Larga Avanti e Indietro", 3° Gruppo "Quattro Facce", 4° Gruppo "Quattro Angoli" e 5° Gruppo "Tre Lati Giranti";
- Spiegazione tecnica della "Scuola Tecnica":
3° Gruppo "Quattro Facce";
4° Gruppo "Quattro Angoli";
5° Gruppo "Tre Lati Giranti".
- Esecuzione di attacchi e difesa: Da fermo, con il cambio passo e camminando in più direzioni, con partenza sia a destra che a sinistra;
- Esecuzione tecnica: Scambio di tecniche in movimento, con particolare attenzione agli attacchi;
- Combattimento: Esecuzione della tipica "Tirata", con particolare riferimento ai finti attacchi per il raggiungimento del "Colpo".

MAESTRO

Requisiti di accesso:

- Essere tesserati con la qualifica di Istruttore del Settore Nazionale Paranza Corta Siciliana;
- Aver compiuto il 30° anno di età;
- Aver maturato tre anni di anzianità;
- Aver frequentato un corso di preparazione nazionale presso il Centro Tecnico Nazionale;
- Aver partecipato, come Istruttore, ad almeno due corsi nazionali annuali di aggiornamento.

Parte generale:

- Storia: Cenni storici sulla Paranza Corta Siciliana;
- L'A.N.B.S.: l'Associazione Nazionale Bastone Siciliano;
- Il C.O.N.I.;
- Il C.S.E.N.;
- L'A.S.D.: Cos'è un'Associazione Sportiva Dilettantistica e la sua gestione;
- Gradi e qualifiche tecniche;
- Classi d'età (Pre-Agonisti, Agonisti e Non Agonisti);
- Il riscaldamento;

- Metodologia di allenamento;
- Preparazione atletica: fascia pre-agonista, agonista e non agonista;
- Stretching;
- Nozioni di primo pronto soccorso;
- Psicologia: Psicologia dell'atleta e comunicazione tra l'Insegnante Tecnico e gli atleti e tra l'Insegnante Tecnico e i familiari degli atleti;
- Fair play: Educazione sportiva e "il saper essere sportivi";
- Il doping;
- Arbitraggio: Regolamento d'arbitraggio, con particolare attenzione alle responsabilità del Tecnico e alle norme di comportamento per l'atleta.

Parte pratica:

- Esecuzione della Scuola Tecnica di Paranza Corta Siciliana: 1° Gruppo "Paranza Stretta", 2° Gruppo "Paranza Larga Avanti e Indietro", 3° Gruppo "Quattro Facce", 4° Gruppo "Quattro Angoli" e 5° Gruppo "Tre Lati Giranti";
- Spiegazione tecnica della "Scuola Tecnica": Spiegazione di un gruppo a scelta della Commissione Esaminatrice;
- Esecuzione di attacchi e difesa: Da fermo, con il cambio passo e camminando in più direzioni, con partenza sia a destra che a sinistra;
- Esecuzione tecnica: Scambio di tecniche in movimento, con particolare attenzione alle parate ed agli attacchi;
- Combattimento: Esecuzione della tipica "Tirata", con particolare riferimento ai finti attacchi ed ai contrattacchi per il raggiungimento del "Colpo".

MAESTRO BENEMERITO

I Maestri che abbiano prestato in modo lodevole la loro opera, acquisendo particolari benemeritenze nel campo dell'insegnamento e dei risultati agonistici, possono essere promossi e ricevere il titolo onorifico di "Maestro Benemerito", su proposta della Commissione Nazionale Insegnanti Tecnici, fatta alla Direzione Tecnica Nazionale.



TACTICAL DEFENCE OF KRAV MAGA



ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Roberto De Ronzi

392.7271762

info@tdkm.eu

TACTICAL DEFENCE OF KRAV MAGA

Il sistema di difesa personale Tactical Defense of Krav Maga (TDKM) è stato ideato per poter fronteggiare ogni tipo di aggressione e proteggere la propria incolumità in condizione di un potenziale pericolo, reagendo alle paure e utilizzando al meglio le proprie risorse fisiche e mentali. Può essere definito un'educazione alle situazioni pericolose, che prende in considerazione le possibili minacce esterne e il proprio controllo emotivo; un insieme di training fisico e mentale, che permette a chiunque di imparare a gestire eventuali situazioni di rischio.

Questo sistema di difesa, abbreviato con TDKM, ideato e sviluppato dal Master Teacher Roberto De Ronzi sulla base della sua lunga esperienza nel campo marziale e professionale, è un metodo implementato con una particolare preparazione fisica specialistica, intesa a garantire un'efficace funzionalità di tutto il sistema.

E' un metodo basato sulla realtà e sull'immediata e concreta necessità di fornire risposte a situazioni che rivestono il carattere dell'imprevedibilità. Sia per questo motivo, che per la fondamentale importanza di difendersi rimanendo nella sfera di tutela offerta dalle norme di legge, nei corsi vengono affrontate anche le possibili conseguenze di tipo giuridico.

A livello tecnico, per un allenamento il più possibile realistico, ma allo stesso tempo sicuro, viene utilizzato il Red Man, una sorta di protezione totale che permette di "portare a fondo" le tecniche, come in una situazione vera, senza però il rischio di farsi male durante l'allenamento.

Inoltre, i corsi affrontano la gestione dello stress, del panico e il miglior utilizzo possibile di tutte le risorse di cui disponiamo per agire con lucidità e consapevolezza, della realtà, delle proprie azioni e reazioni.

Il TDKM permette di conoscere se stessi e le proprie potenzialità in situazioni di pericolo, con un allenamento fisico di base che ha fatto dell'efficacia e della semplicità i suoi principali punti di forza. Per questo il metodo, almeno ai livelli di base, è indicato per tutti coloro che vogliano sentirsi in grado di affrontare con fermezza, decisione e sicurezza le eventuali occasioni di pericolo che potrebbero presentarsi.

GRADI

- 1° Livello;
- 2° Livello;
- 3° Livello;
- 4° Livello;
- 5° Livello;
- 6° Livello Avanzato.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Assistente Istruttore classe A;
- Assistente Istruttore classe B;
- Assistente Istruttore classe C;
- Istruttore 3° livello;
- Istruttore 2° livello;
- Istruttore 1° livello;
- Master.

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

Per accedere al corso di formazione per la qualifica di Assistente Istruttore Classe A sono richiesti i seguenti requisiti:

- maggiore età;
- almeno 4 anni di pratica negli Sport da Combattimento e/o Arti Marziali;
- superamento di test teorici/pratici d'ingresso selettivo.

Durante i corsi di formazione gli argomenti trattati, a livello sia teorico che pratico e in modo diverso a seconda del livello, sono:

- Didattica e pratica degli elementi fondamentali: basi e tecniche specifiche a 360° del TDKM;
- Teoria e metodologia dell'allenamento: analisi generale e specifica del gesto tecnico e dei suoi presupposti fisici e funzionali;
- Elementi di diritto penale e civile;
- Elementi e pratica di primo soccorso;
- Fisiologia e Psicologia del confronto e prova guidata "Role Playing";
- Criminologia;
- Spray antiaggressione;
- Tactical Tonfa;
- Tactical Baton;
- Tactical Knife;
- Simulation Red Man;
- Teoria e Pratica Armi;
- Guida sicura;
- Corso base di sopravvivenza.



TAIJIQUAN CHEN XIAOJIA



ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Carmela Filosa

339.2282080

carmela.filosa@gmail.com - www.qingfeng.it

Segretario Nazionale

Mario Lucci

Commissione Tecnica Nazionale

Ornella Sportelli

Vito Marino

Roberto Nieddu

Annamaria Dalla Noce

Claudio Romoli

Carmela Filosa

Sarah Falanga

Commissione Nazionale Ricerca e Sviluppo

Luigi Campanile

Riccardo Lombardo

Lucio Pippa

Valentina Petra Di Caccuri

Fabrizio D'Ambrosio

Achille Messinese

Michelangelo Fedi

Mimmo Ricco

Commissione Nazionale Pubbliche Relazioni

Marco Pignata

Fabio Caputi

Alessandra Falanga

Alessandra Di Mare

Marina Pollice

Commissione Nazionale di Vigilanza Tecnica

Carmela Filosa

Stanislao Falanga

Sarah Falanga

Marco Pignata

Fabrizio D'Ambrosio

ORGANIGRAMMA PERIFERICO

Referenti Regionali

Referente Abruzzo: Lucio Pippa

Referente Campania: Mario Lucci

Referente Emilia Romagna: Roberto Nieddu

Referente Lazio: Nazzareno De Cave

Referente Lombardia: Vito Cannillo

Referente Marche: Claudio Romoli

Referente Molise: Carlo Antonelli

Referente Puglia: Marco Pignata

Referente Sicilia: Riccardo Lombardo

TAIJIQUAN STILE CHEN XIAOJIA

L'arte marziale cinese del Taijiquan (scritto anche Tai Chi Chuan) nasce come tecnica di combattimento, anche se la sua pratica al giorno d'oggi è diffusa in tutto il mondo soprattutto come ginnastica e tecnica di medicina preventiva. Il Taijiquan stile Chen Xiaojia è il metodo di pratica più antico e tradizionale all'interno dell'intero sistema del Taijiquan stile Chen. Esso è tramandato e divulgato nel mondo principalmente dai Maestri Chen Peishan e Chen Peiju, entrambi XX generazione della famiglia Chen e XII generazione nella trasmissione dello stile.

La maestra Carmela Filosa, XIII generazione nella trasmissione dello stile, attraverso il settore CSEN Taijiquan Chen Xiaojia, opera su tutto il territorio nazionale per preservare la peculiarità di questo stile tradizionale e per promuoverne la corretta diffusione seguendo gli insegnamenti dei capiscuola, sviluppati secondo i dettami della millenaria tradizione cinese.

GRADI

- 8° Ji;
- 7° Ji;
- 6° Ji;
- 5° Ji;
- 4° Ji;
- 3° Ji;
- 2° Ji;
- 1° Ji;
- Cintura Nera 1° Duan;
- Cintura Nera 2° Duan;
- Cintura Nera 3° Duan;
- Cintura Nera 4° Duan.

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

CINTURA NERA 1° DUAN

Requisiti di accesso:

- Possesso del grado di 1° Ji.

Programma:

- Fondamentali dello stile: posizioni (buxing) e passi (bufa), fondamentali con arti superiori (shoufa), calci (tuifa), tecniche combinate;
- Forme a mani nude: una forma di base dello stile (Forma "Sizheng Taijiquan" oppure "Forma 20 Mani Nude") e una forma superiore ("Forma 40" dello stile);
- Forme con armi: "Forma 20 di Spada" dello stile (oppure altra for-

- ma con arma corta se già studiata);
- Tuishou: esercizio eseguito ad una sola mano (cerchio orizzontale, verticale e ripiegato) a piedi fissi e in movimento (con passo avanti e passo indietro);
- Applicazioni: una tecnica per ogni tipologia tra: colpo, leva, calcio e proiezione, a scelta del candidato;
- Teoria: conoscenza del Taijiquan, significato del termine, origini e sviluppo dello stile, lo stile Chen Xiaojia, la sua origine e la sua diffusione.
- Cenni filosofici: la teoria Yin/Yang, i Wu Xing e i Ba Gua;
- La postura e la respirazione nel Taijiquan, i principi di base del movimento e il chansijin.

CINTURA NERA 2° DUAN

Requisiti di accesso:

- Almeno due anni di pratica con il grado di 1° Duan.

Programma:

- Tutto il programma del 1° Duan;
- Fondamentali dello stile: a discrezione della Commissione;
- Forme a mani nude: due forme superiori dello stile ("Forma 40" dello stile e metà della Forma antica "Yilu");
- Forme con armi: "Forma Sizheng di Spada" e "Forma 48 di Spada" dello stile;
- Tuishou: l'esercizio eseguito a due mani a piedi fissi, in posizione Hebu (applicazione delle quattro forze morbide Peng, Lu, Ji e An);
- Applicazioni: due tecniche per ogni tipologia tra: colpo, leva, calcio e proiezione, a scelta del candidato;
- Teoria: conoscenza delle caratteristiche tecniche e dei principi teorici dello stile, l'uso della forza nello stile Chen Xiaojia, gli "Otto Cancelli".

CINTURA NERA 3° DUAN

Requisiti di accesso:

- Almeno due anni di pratica con il grado di 2° Duan.

Programma:

- Tutto il programma del 2° Duan;
- Fondamentali dello stile: a discrezione della Commissione;
- Forme a mani nude: due forme superiori dello stile ("Forma 40" dello stile e tutta la Forma antica "Yilu");
- Forme con armi: forme con armi precedentemente studiate e "Forma 24 di Sciabola" dello stile;
- Tuishou: esercizio dello stile Chen di Taijiquan eseguito a due mani in movimento, in posizione Shunbu ("Avanzare di uno e arretrare



di uno" con applicazione delle quattro forze morbide Peng, Lu, Ji e An);

- Applicazioni: tre tecniche per ogni tipologia tra: colpo, leva, calcio e proiezione, a scelta del candidato;
- Teoria: conoscenza delle caratteristiche tecniche e dei principi teorici dello stile, l'uso della forza nello stile Chen Xiaojia, la dinamica del cambiamento e il Huobu o "Passo attivo".

CINTURA NERA 4° DUAN

Requisiti di accesso:

- Almeno tre anni di pratica con il grado di 3° Duan.

Programma:

- Tutto il programma del 3° Duan;
- Fondamentali dello stile: a discrezione della Commissione;
- Forme a mani nude: tre forme superiori dello stile ("Forma 40" dello stile, tutta la Forma antica "Yilu" e Forma "Er-lu" Pugno di Cannone);
- Forme con armi: forme con armi precedentemente studiate con aggiunta di un'altra arma dello stile (es. Doppia Spada o Alabarda);
- Tuishou: esercizio dello stile Chen di Taijiquan eseguito a due mani in movimento, in Huobu ("Passo attivo");
- Applicazioni: prova di combattimento libero;
- Teoria: conoscenza dei testi classici dello stile ("Trattato Illustrato sul Taijiquan della Famiglia Chen") e conoscenza dei concetti teorici di base della Medicina Tradizionale Cinese (testo di riferimento: "Taijiquan Stile Chen Xiaojia e Qigong: Arti tradizionali e mediche").



TANG SU DO



ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale
Roberto Daniel Villalba

338.3097102

info@tangsudohakwon.com - www.tangsudohakwon.com

Fb: Tang Su Do Hak Won

Referente Commissione Tecnica
Luca Spagnoli

Referente Commissione Agonistica
Pietro Naccarato

Referente Commissione Esaminatrice
Lucio Agostini

TANG SU DO

Il Tang Su Do (唐手道: lett. "Via della mano cinese") è la versione coreana dell'antico Karate-do. Come il Judo, l'Aikido, il Kendo, ecc., il Tang Su Do è una diramazione dell'arte marziale umanistica, il Bu-do (武道), cioè "la via per fermare il conflitto". Per estensione, è quindi il "cammino di negazione della violenza", che non esclude il diritto di replica e di legittima difesa. Per questo motivo, il Tang Su Do è un'arte marziale che mira a sviluppare la capacità di sopravvivenza fisica, animica e spirituale dei praticanti secondo la filosofia del Tao (Do). Si tratta di un'attività culturale generica fondata sui principi della sopravvivenza e della non violenza ed è stato introdotto in Italia nel 1977 dal M° Roberto Daniel Villalba, su incarico del fondatore dello stile Muduk Kwan, il Gran M° Hwang Kee (1914 -2001). Nel 1988 anche il Vice Presidente in Corea del Muduk Kwan, il Gran M° Jae Joon Kim (1929 - 2007), si recò in Italia, sempre grazie al Maestro Villalba che attualmente riveste l'incarico di Referente Nazionale Csen per il Tang Su Do, disciplina che annovera fra i suoi Maestri anche l'attore Chuck Norris.

GRADI

- Mukup (letteralmente: "senza livello") detto anche 10° Kup: Cintura Bianca;
- 9° Kup: Cintura Celeste;
- 8° Kup: Cintura Gialla;
- 7° Kup: Cintura Arancione;
- 6° Kup: Cintura Verde 1 tacca;
- 5° Kup: Cintura Verde 2 tacche;
- 4° Kup: Cintura Verde 3 tacche;
- 3° Kup: Cintura Rossa 1 tacca;
- 2° Kup: Cintura Rossa 2 tacche;
- 1° Kup: Cintura Rossa 3 tacche;
- Cho Dan (1° Dan): Cintura Blu Notte 1 tacca;
- Yi Dan (2° Dan): Cintura Blu Notte 2 tacche;
- Sam Dan (3° Dan): Cintura Blu Notte 3 tacche;
- Sah Dan (4° Dan): Cintura Blu Notte con una striscia rossa al centro;
- Oh Dan (5° Dan): Cintura Blu Notte con una striscia rossa al centro;
- Yuk Dan (6° Dan): Cintura Blu Notte con una striscia rossa al centro;
- Cil Dan (7° Dan): Cintura Blu Notte con una striscia rossa al centro;
- Pal Dan (8° Dan): Grado onorifico (Ciung Giè Nim 總統小號);
- Ku Dan (9° Dan): Grado onorifico (Sa Song Nim 師 聖小號);
- Sip Dan (10° Dan): In Memoriam.

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

1° DAN (CHO DAN)

Requisiti di accesso:

- Almeno 4-5 anni di pratica continuativa (circa 400 lezioni).

Parte pratica:

- Fondamentali:
 - Ki Bo Hyong: 18 forme basiche;
 - Ki Bo Hyong in combinazione (5 combinazioni Standard) + Pal-kumci palpoki;
 - Gli otto Susik - Teryon - Coryon Up Sci;
- Hyong: I quattro Paviy-Ciò, i cinque Pyong-An, Nianchi Chodan, Pal-C'ieh (Bassai dai) ed il Bong Hyong Il-Bu;
- Il Bo Teryon: Tecniche libere, 2 o 3 modi d'attacco e relativa difesa in Makki, Bang Ho Ki, Pihaki e Milghi (Contro attacchi di calci, pugni, difesa testate, ginocchiate parate medie, basse ed alte);
- Ho Sin Sul:
 - Difesa da prese frontali, laterali, posteriori, ecc.;
 - Le quattro cadute basiche;
 - Le sei leve fondamentali;
 - Le sei spazzate fondamentali;
 - I quattro strangolamenti elementari;
- Kyok Pà: Due tavolette con:
 - Mano (diverse tecniche);
 - Calcio (un piede a terra);
 - Calcio volante (due piedi in aria);
- Ciayu Teryon: Combattimento a "light contact" (protettivi).

Teoria:

- Orale:
 - Le quattro "scalette":
 - 1. Regolamento del Doyang;
 - 2. Scala dei valori del TSD (2° libro);
 - 3. Codice interpretativo degli Hyong;
 - 4. Significato di Su-Pa-Ri (Shu-ha-ri);
 - Significato del Giuramento di Non Violenza;
 - Studio n. 1. Teoria della tecnica: il Terighi Bop (1° libro);
 - Concetti fondamentali di Wei Kong, Nei Kong e Shim Kong -"il Ki e lo Shim" (1° libro);
 - Breve storia e significato dei Pyong-an e del Pal-C'ieh (2° libro). Origine del Nianchi (dispense).
- Scritto: tesina firmata da consegnare quindici giorni prima dell'esame, di minimo quattro pagine dattiloscritte, a scelta tra i titoli:
 - Cosa rappresenta per me la Cintura Nera di Tang Su Do?
 - Arte marziale versus sport di combattimento: i pro e i contro

- di ognuno;
- Il Dojang e la società civile;
- La difesa personale e la violenza.

2° DAN (YI DAN)

Parte pratica:

- Hyong:
 - Nianchi Yi Dan;
 - Nianchi Sam Dan;
 - Ship Su;
 - Chintoi;
 - Bong Hyong Yi Bu;
 - Kiciò Sai;
- Yi-Bo Teryon;
- Bong sul Bong;
- Ki-Kong: 1° (i primi sei esercizi);
- Kyok-Pa: 2° tecniche diverse (abilità e potenza);
- Ciayu Teryon: Combattimento a "light contact" (con protettivi).

Teoria:

- Orale:
 - Storia delle arti marziali in Corea - Gli stili moderni;
 - Storia, principi e propositi del nostro stile di TSD, il Hak Won;
 - Le quattro "scalette":
 - o Regolamento del Doyang;
 - o Scala dei valori del TSD;
 - o Codice interpretativo degli Hyong;
 - o Il Dan-do e il Su-Pa-Ri (Shu-ha-ri);
- Scritto: tesina firmata da consegnare quindici giorni prima dell'esame, di minimo quattro pagine dattiloscritte, a scelta tra i titoli:
 - Lo sviluppo della volontà e l'educazione dell'ego nel Tang Su Do;
 - L'etica dell'Arte marziale;
 - La salute fisica, psicologica e spirituale come dinamica di sopravvivenza;
 - Perché voglio diventare un istruttore di Tang Su Do?

Nota bene: al candidato per il 2° Dan potrà essere richiesta una qualsiasi parte del programma di 1° Dan, sia della pratica che della teoria.

3° DAN (SAM DAN)

Parte pratica:

- Hyong:
 - Shi San;
 - Wang Shu;
 - Ji On;
 - Pal'cieh So (Paksai Cho);
 - Sa Hong Ghe;
- Da-Su-In Teryon;
- Bong sul Bong Il;
- Ki-Kong (i secondi sei esercizi);
- Kyok-Pa: 2 tecniche diverse (abilità e potenza);
- Ciayu Teryon.

Teoria:

- Orale:
 - Approfondimento del metodo d'insegnamento orientale (Su Pa Ri);
 - Studio n.2, Teoria della tecnica: Muk-Yom, la concentrazione mentale (1° libro);
 - Nozioni sul significato di Shi-San, Ji-On, Pal-C'ieh So, Wang Shu e Sa-Hong-He;
 - Integrazione Strutturale nell'arte marziale:
 - Tecniche di autocorrezione posturale;
 - Tecniche di rilassamento muscolare;
 - Il controllo respiratorio (statico e dinamico);
 - L'attenzione alle percezioni;
- Scritto: tesina firmata, da consegnare quindici giorni prima dell'esame, di minimo quattro pagine dattiloscritte, a scelta tra i titoli:
 - Le cause e i modi della violenza. La non-violenza e il diritto a replica;
 - Scuole autentiche: la coincidenza della trasmissione orizzontale (storica) con il verticalismo attualistico dei Maestri illuminati (Kensei);
 - Cosa comporta la pratica dell'auto-osservazione?
 - A cosa serve l'integrazione strutturale?

Nota bene: al candidato per il 3° Dan potrà essere richiesta una parte qualsiasi dei programmi dei Dan precedenti, sia della pratica che della teoria.

4° DAN (SAH DAN)

Parte pratica:

- Hyong:
 - Ro Hai;
 - Shim Pa;

- So Jin;
- Kong Sam Kun De;
- Bong Hyong Sam Bu;
- Cion Gum Il Bu;
- Wah Teryon;
- Sai sul Bong;
- Nozioni di esercizi di Ki-Kong in coppia;
- Kyok-Pa: precisione e potenza (tre tavolette);
- Ciayu Teryon.

Teoria:

- Orale:
 - Il messaggio della forma - Genesi dell'idea di Hyong (2° libro);
 - Studio n. 3 - Teoria della tecnica: Il combattimento libero (1° libro);
 - Nozioni sul significato di Kong Sam Kun De, Shim Pa, So Jin, Ro Hai, Cion Gum;
 - Filosofia: Cos'è e perché il Tang Su Do (3° libro);
- Scritto: tesina firmata, da consegnare quindici giorni prima dell'esame, di minimo quattro pagine dattiloscritte, a scelta tra i titoli:
 - Le arti marziali intese come Bu-Do: una Via di educazione umanistica;
 - Il ruolo degli insegnanti, Kyòsa e Sa-Bom;
 - Conoscere ed essere: due dimensioni da cui il praticante di arti marziali non sfugge (3° libro);
 - Il Wei, il Nei e lo Shim Kong. Dall'esteriorità all'essenza del Tang Su Do: un percorso interiore.

Nota bene: al candidato per il 4° Dan potrà essere richiesta una parte qualsiasi dei programmi dei Dan precedenti, sia della pratica che della teoria.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Istruttore;
- Maestro.

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

Il corso per Istruttore (教士 Kyòsa) ha una durata di due anni consecutivi e, per accedervi, il candidato deve essere in possesso di almeno il 2° Dan.



Il Corso di Maestro (師範 Sabom) ha invece una durata di tre anni e ha come requisito indispensabile di accesso il possesso del 4° Dan.

In entrambi i casi, i corsi si tengono durante i Ritiri invernali e i Campi scuola estivi, di frequentazione obbligatoria. I corsi d'aggiornamento sono regolarmente stabiliti in 10 raduni, con cadenza mensile per i Dan minori o "Yudansha" (compresi i Kyōsa), o bimestrale per i Dan superiori o "Kodansha" (compresi i Sabom), nonché nei Ritiri e nei Campi annuali.



TANG SOO DO



ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Simone Dilettuso

349.7805112

wductftangsoodo@gmail.com - koreansystem@libero.it

Referente Area Nord

Santi Soraci

TANG SOO DO

Il Tang Soo Do è un'arte marziale tradizionale coreana nella quale, letteralmente, "Tang" significa pugno, colpo o difesa (precedentemente indicava l'omonima dinastia imperiale cinese), "Soo" (Su) significa mano e "Do" significa percorso di vita o arte.

Il Tang Soo Do viene rappresentato come un triangolo con moto perpetuo, i cui vertici Corpo, Mente e Spirito, sono in relazione tra loro. Questo perché la sua pratica inizia dal corpo (Wei Kong: lavoro esterno), per poi equilibrare e potenziare la mente (Nei Kong: lavoro interno) e da lì risalire fino allo spirito (Shim Kong: lavoro spirituale). Il concetto del triangolo eterno è utilizzato quindi per rappresentare la direzione della crescita di una persona, intesa in senso globale.

Ci sono molte Scuole di Tang Soo Do, in Italia e all'estero, che fanno capo a diverse organizzazioni. Quella di riferimento per il Settore Tang Soo Do Csen viene identificata dall'acronimo WDU, che sta per World Dang Soo Do Union del Gran Maestro Song Ki Kim, padre del Gran Maestro Jino Kim, Presidente fondatore del Continental Tang Soo Do Federation CTF, ed entrambe le Scuole riconoscono i gradi e le qualifiche rilasciate dal nostro Ente.

GRADI

- Cintura Bianca;
- Cintura Gialla;
- Cintura Arancione;
- Cintura Arancione una striscia;
- Cintura Verde;
- Cintura Verde una striscia;
- Cintura Rossa;
- Cintura Rossa una striscia;
- Cintura Rossa due strisce;
- Cintura Rossa/Blu Notte;
- Cintura Rossa/Blu Notte una striscia;
- Cintura Nera 1° Dan;
- Cintura Nera 2° Dan;
- Cintura Nera 3° Dan;
- Cintura Nera 4° Dan;
- Cintura Nera 5° Dan;
- Cintura Nera 6° Dan;
- Cintura Nera 7° Dan;
- Cintura Nera 8° Dan;
- Cintura Nera 9° Dan;
- Cintura Nera 10° Dan.

PROGRAMMI TECNICI ESAMI DI GRADO

1° DAN

- Forme Hyong:
 - Kiccio Hyong 1-3;
 - Pyong An 1-5;
- Tecniche di combattimento preordinato 1/3 passi:
 - Il Su Sik Teryon braccia 1-12;
 - Il Su Sik Teryon gamba 1-12;
- Combinazioni tecniche arti superiori/inferiori Ki Bo Hyong:
 - Tutte le tecniche di percossa con le braccia, da Cintura Bianca a Cintura Rossa/Blu 2 Strisce;
 - Tutte le tecniche di calcio, da Cintura Bianca a Cintura Rossa/Blu 2 Strisce;
- Armi:
 - Tecniche base con il bastone (Bong);
 - Bong Hyong 1;
- Prova di rottura Kyok Pa:
 - Tre stazioni di rottura: tecnica di braccia, di gamba con l'altro piede in appoggio a terra, di gamba in volo;
- Prova orale:
 - Terminologia standard.

2° DAN

- Forme Hyong:
 - Pal Ce So;
 - Pal Ce De;
 - Ki Ma 1;
 - Ki Ma 2;
- Tecniche di combattimento preordinato 1/3 passi:
 - Il Su Sik Teryon Atterramenti 1-6;
- Combinazioni tecniche arti superiori/inferiori Ki Bo Hyong:
 - A, B - Braccia;
 - Combinazione di calci;
- Armi:
 - Bong Hyong 2;
 - Bong Hyong 3;
- Prova di rottura Kyok Pa:
 - Due tavolette contemporaneamente con doppio calcio frontale in volo.
- Prova orale:
 - Terminologia standard e generale.

3° DAN

- Forme Hyong:
 - Ki Ma 3;
 - Sip Su;
 - Lo Hi;
 - Jin Te;
- Tecniche di combattimento preordinato 1/3 passi:
 - Sam Su Sik Teryon 1-6;
- Combinazioni tecniche arti superiori/inferiori Ki Bo Hyong:
 - Qualsiasi tecnica precedente, dalla Cintura Bianca fino al grado attualmente rivestito;
- Armi:
 - Bong Hyong 1-3;
- Prova di rottura Kyok Pa:
 - Due tavolette contemporaneamente con pugno frontale e calcio laterale in volo;
- Prova orale:
 - Terminologia standard, generale e relativa alle tecniche di braccia e di gambe.

4° DAN

Requisiti di accesso:

- Qualifica di Istruttore (Kyo Sa Nim).

Programma:

- Forme Hyong:
 - Kong San So;
 - Kong San De;
 - So-Jin;
 - I-Sip-Sa Bo;
 - Sip-Sam;
- Tecniche di combattimento preordinato 1/3 passi:
 - Sam Su Sik Teryon Libere;
- Combinazioni tecniche arti superiori/inferiori Ki Bo Hyong:
 - Qualsiasi tecnica precedente, dalla Cintura Bianca fino al grado attualmente rivestito;
- Armi:
 - Bong Hyong 1-3;
- Prova di rottura Kyok Pa:
 - Due tavolette contemporaneamente con calcio frontale e laterale in sforbiciata.

N.B.: Per ogni esame, oltre alle forme previste, potranno essere richieste anche le forme previste dai programmi tecnici precedenti, a partire dalla Cintura Bianca.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Allenatore (Cho Kyo Nim);
- Istruttore (Kyo Sa Nim);
- Maestro (Sabom Nim);
- Gran Maestro (Kwan Jan Nim).

ALLENATORE (Cho Kyo Nim)

Requisiti di accesso:

- Grado minimo 5° Gup (Cintura Verde).

L'Allenatore, una volta ottenuta la qualifica, può operare esclusivamente sotto la supervisione di una persona che abbia almeno la qualifica di Istruttore;

ISTRUTTORE (Kyo Sa Nim)

Requisiti di accesso:

- Grado minimo 1° Dan WDU-CTF (fino al 3° Dan);
- aver dimostrato di poter insegnare in autonomia.

Per ottenere la qualifica il candidato deve frequentare un corso teorico e pratico, focalizzato sulle metodologie di insegnamento della disciplina, e superare l'apposito esame pratico e teorico per dimostrare di conoscere e saper insegnare le tecniche e la teoria relative al proprio grado.

MAESTRO (Sabom Nim)

Requisiti di accesso:

- Grado minimo 4° Dan (fino al 7° Dan).

GRAN MAESTRO (Kwan Jan Nim)

Requisiti di accesso:

- Grado minimo 8° Dan.



TDS
TECHNICAL DEFENCE SYSTEM



ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale
Fabrizio Pellegrini
339.3865177
fabrizio.pellegrini@csen.it

TDS - TECHNICAL DEFENCE SYSTEM

Il TDS (Technical Defence System) è un sistema di difesa personale articolato in sette tecniche di base, alle quali sono poi applicate numerose varianti.

La memorizzazione di questo sistema è immediata, tanto che le singole tecniche si possono assimilare in sette lezioni, ottenendo l'automatismo del movimento e rendendo l'esecuzione istantanea ed efficace.

Per rafforzarne l'esito positivo, le tecniche sono legate tra loro in modo che, in caso di fallimento dell'una, si possa ricorrere immediatamente ad un'altra ad essa direttamente collegata, garantendo la massima efficacia nel risultato. La conoscenza e l'utilizzo di questo sistema di difesa non richiedono un notevole impegno muscolare, poiché basato su alcuni principi della fisica applicata e sulle potenzialità delle leve articolari.

Il sistema ha come destinatari diverse categorie di operatori e diversi ambiti operativi, così come l'intensità d'esecuzione delle sue tecniche varia a seconda dello scopo e dell'effetto che si vuole raggiungere.

La stessa tecnica, infatti, può essere utilizzata sia da un assistente sociale, alle prese con persone aggressive che deve solo gestire e contenere preservandone l'incolumità al massimo, come da un'operatore di Polizia o un bodyguard, che può invece aver bisogno di utilizzare maggior decisione e forza, senza dimenticare che la legge consente esclusivamente una difesa proporzionata all'offesa.

Se necessario, le tecniche del TDS possono essere finalizzate anche semplicemente alla dissuasione o all'allontanamento dell'aggressore, così come possono condurre ad un'immobilizzazione traumatica.

Per queste sue caratteristiche, il programma si rivolge a tutti, uomini e donne, adulti e adolescenti, senza bisogno di richiedere un background marziale o particolari attitudini fisiche.

Le fasi e gli aspetti che vengono considerati nella difesa personale TDS sono:

- **Valutazione dell'aggressione:** Prima di un qualsiasi tentativo di reazione è necessario ed opportuno valutare lo stato psichico dell'aggressore, cercando di capire se si tratta di un soggetto lucido, spaventato, tossicodipendente o malintenzionato, poiché questo faciliterà il tentativo di dissuasione verbale;
- **Corretta postura:** Nella fase verbale diventa molto importante il mantenimento di una postura corretta, mai frontale, per offrire uno specchio ridotto del proprio corpo, con uno sguardo vigile ed attento all'ambiente circostante per poter controllare la situazione globale, e con braccia in linea agli arti inferiori per facilitarne l'utilizzo;
- **Atteggiamento di guardia:** Mantenere la calma nella fase verbale è funzionale ad evitare che l'aggressore si iriti e assuma un atteggiamento di guarda nei confronti della nostra eventuale difesa;
- **Necessità di reazione:** Non sempre è necessario reagire o immobilizzare l'aggressore, poiché talvolta può essere prioritario liberarsi, con sicurezza e decisione, da un improvviso e impreveduto stato di disagio, mentre solo in caso di pericolo reale potrebbe diventare

- 
- inevitabile un tentativo di reazione;
- Scelta tra liberazione o tecnica: Decidere se è il caso di assecondare il malintenzionato o reagire comporta un'analisi veloce e determinata di cosa ci sia in gioco; talvolta con pochi spiccioli si possono evitare momenti e situazioni spiacevoli;
 - Modalità di esecuzione: Una volta presa la decisione di eseguire le tecniche di reazione-difesa diventa di fondamentale importanza sapere che l'aggressore tenterà di fare qualsiasi cosa, a partire dal momento in cui si renderà conto di essere contrattaccato e in difficoltà, per raggiungere il suo obiettivo, e quindi diventerà di fondamentale importanza eseguire le tecniche con determinazione e senza esitazione, con movimenti che dovranno per forza essere automatizzati per la loro esecuzione efficace;
 - Consigli utili: Diventa necessario anche sapere che il bloccaggio, ove indispensabile, per essere eseguito in modo efficace presupporrà sempre l'atterramento dell'aggressore. Solo se necessario potrà essere indotto alla resa per mezzo del dolore.



TOTAL FIGHTING



ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Fabio Ganna

339.63.89.774

info@totalfightingschool.com

www.totalfightingschool.com

Commissione Tecnica

Marco De Biase

Benedetto Giorgio

Alessandro Intrieri

Daniele Mazzucchelli

Marco Vignati

TOTAL FIGHTING

(Jeet Kune Do - Krav Maga)

Il Total Fighting (Jeet Kune Do - Krav Maga) è il sistema di combattimento corpo a corpo per la Difesa Personale Reale (a mani nude e con armi), di concezione militare ma adatto sia a militari che a civili, ideato e codificato dal M° Fabio Ganna.

Il sistema, riconosciuto anche dal SAM (Sistema Autodifesa Militare), mira alla totale efficacia delle tecniche di autodifesa, alla loro semplicità di acquisizione e all'istintività della loro applicazione in situazioni di reale aggressione violenta. Si basa principalmente sull'evoluzione delle Arti del Jeet Kune Do e del Krav Maga in ambito bellico, completati con tecniche, concetti e metodologie di allenamento di altre discipline quali: M.M.A. Mixed Martial Arts, Ju Jitsu, Silat, Close Combat militare, Kino-Mutai, Kali, Aiki-Jitsu, Keysi Fighting Method, ecc.

L'insegnamento del Total Fighting (Jeet Kune Do - Krav Maga) comprende tutti gli aspetti dell'Autodifesa, ovvero:

- come prevenire/evitare lo scontro (norme di comportamento, sicurezza personale e ambientale);
- l'importanza della comunicazione;
- combattere come estrema ratio (ultima soluzione).

Se lo scontro è inevitabile, il Total Fighting (Jeet Kune Do - Krav Maga) insegna come colpire l'aggressore, come controllarlo tramite leve articolari (che possono essere portate a rottura) e come portarlo a terra tramite proiezioni, utilizzando tutto il corpo come un'arma di difesa: pugni, calci, ginocchiate, gomitate, testate, morsi, dita negli occhi e tutto quanto può servire per la Difesa Personale Reale. Inoltre, insegna a valutare l'ambiente circostante per utilizzarlo a proprio vantaggio e ad utilizzare le "armi immediatamente disponibili" (chiavi, anelli, borse, ombrelli, sassi, pezzi di legno, ecc.).

Il Total Fighting (Jeet Kune Do-Krav Maga) è articolato in tre specializzazioni:

- Total Fighting;
- Difesa Personale Femminile - metodo Total Fighting;
- Blast Program (Immediately Operative Program).

Il Total Fighting è il sistema di Difesa Personale Reale ideato dal M° Fabio Ganna nella sua forma base, adatto sia a uomini che a donne, a partire dai 12 anni;

Il programma di Difesa Personale Femminile si rivolge alle donne e prevede l'acquisizione della capacità di combattere come estrema soluzione per sopravvivere e difendersi da una reale aggressione violenta, dando al contempo moltissima importanza alla prevenzione, alla comunicazione, alle norme di comportamento, di sicurezza e a tutto quanto possa servire per prevenire ed evitare il "problema". A sua volta si suddivide in due versioni: una per adulti e una under 18, per ragazze dai 12 ai 17 anni.

Il Blast Program (Immediately Operative Program) è un programma estratto dal Total Fighting ma fisicamente e tecnicamente più intenso, accessibile ai soli maggiorenni e rivolto a chi abbia necessità di operatività immediata nella

LIVELLI

- 1° Livello Allievo;
- 2° Livello Allievo;
- 3° Livello Allievo;
- 4° Livello Allievo.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Trainer;
- Basic-Instructor;
- Instructor;
- Full-Instructor;
- Master.

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

TRAINER

Formazione accessibile a tutti i maggiorenni (uomini e donne), con una buona forma fisica e con un'adeguata esperienza nelle arti marziali e/o sport da combattimento: Maestri, Istruttori, Vice Istruttori, Cinture Nere. Accessibile anche agli allievi maggiorenni della Total Fighting School a partire dal 3° livello, con una buona forma fisica e previo parere positivo del proprio Istruttore.

La formazione avviene in giornate di addestramento intensivo sul programma del 1° e 2° livello Allievi. Al termine si ottiene l'abilitazione all'insegnamento dei primi 2 livelli Allievi, con l'obbligo di effettuare la formazione per il grado di Basic-Instructor al primo corso utile, di norma a distanza di 6-9 mesi, pena la decadenza del grado tecnico e del titolo di insegnamento.

BASIC-INSTRUCTOR

Accessibile a chi abbia già ottenuto il grado di Trainer entro i precedenti 6-9 mesi e con una buona forma fisica.

La formazione avviene in giornate di addestramento intensivo sul 3° e 4° livello Allievi. Al termine del percorso formativo si ottiene l'abilitazione provvisoria all'insegnamento dei primi 3 livelli Allievi, con l'obbligo di effettuare la formazione per il grado di Instructor al primo corso utile, di norma a distanza di 6-9 mesi, pena la decadenza di qualsiasi grado tecnico e del titolo di insegnamento.

INSTRUCTOR

Formazione accessibile a chi abbia già ottenuto il grado di Basic-Instructor entro i precedenti 6-9 mesi e con una buona forma fisica. Accessibile anche agli allievi maggiorenni della Total Fighting School dal 4° livello, con una buona forma fisica e previo parere positivo del proprio Istruttore.

La formazione avviene in giornate di addestramento intensivo sul programma specifico di Instructor. Al termine del percorso formativo si ottiene l'abilitazione all'insegnamento di tutti e 4 i livelli Allievi, con l'obbligo di effettuare gli aggiornamenti tecnici annuali richiesti per consolidare e migliorare le proprie capacità e poter eventualmente avanzare al grado di Full-Instructor (senza obbligo di scadenze temporali), pena la decadenza di qualsiasi grado tecnico e del titolo di insegnamento.

Programma "Total Fighting - Under 18":

- Coltello vs Coltello (Knife Combat) - Kill the Dragon (largo mano):
 - Attacco disarmando avversario con taglio/stoccata/affondo a mano/braccio armato;
 - Difese su tutti gli angoli;
- Parate con mano di emergenza e rientro con mano armata (da Hubud e operativo):
 - Angoli 2 e 4;
 - Angoli 1 e 3;
 - Angolo 5;
 - Angolo 6;
- Minaccia con Arma da Taglio contro Mani Nude (importante falso atteggiamento remissivo/collaborativo e successiva esplosività):
 - Preparazione;
 - Lunga distanza;
 - A contatto;
- Mani Nude vs minaccia con Arma da Fuoco (importante continuo controllo linea di fuoco):
 - Preparazione (gestione distanza) e azione.

FULL-INSTRUCTOR

Il grado di Full-Instructor si ottiene, previo esame, successivamente al grado di Instructor, con l'acquisizione delle capacità e competenze previste dallo specifico programma (senza obblighi di scadenze temporali).

Programma:

- Mani Nude vs Coltello:
 - Entrata operativa (Pressione, Scooping, Deflessioni, Cerchi)
 - Angoli 2 e 4;
 - Angoli 1 e 3;
 - Ang. 5 (corpo e cuore);

- Angolo 6;
- Stick Combat: Sinawalli (doppio bastone)
NB: da interpretare come difesa in caso di disponibilità di due bastoni (eventualità rara) e per aumentare capacità di movimento e coordinazione del corpo, funzionale al miglioramento del combattimento a Mani Nude, con il Bastone singolo ed il Coltello.
 - Guardia, "Carenza" e Numeradas (alta e bassa);
 - Sinawalli Combat Survive:
 - Angoli 1, 2, 3, 4:
 - ◆ parata con bastoni paralleli (scelta primaria);
 - ◆ parata con bastoni incrociati (scelta secondaria);
 - Angoli 5, 6, 7, 8:
 - ◆ parata con bastoni incrociati.

MASTER

Il grado di Master si ottiene, previo esame, successivamente al grado di Full-Instructor, con l'acquisizione delle capacità e competenze previste dallo specifico programma (senza obblighi di scadenze temporali).

Programma:

- Massima pulizia sui programmi tecnici:
 - Mani Nude vs Mani Nude (in piedi, a terra, leve);
 - Mani Nude vs Arma Contundente;
 - Bastone vs Bastone (Combat Survive, Largo Mano);
 - Coltello vs Coltello (Box System, Largo Mano);
 - Mani Nude vs Coltello (Surviving, ingaggio, chiusura);
- Programmi tecnici obbligatori:
 - "Total Fighting - Difesa Personale Femminile" (Adulti e Under18);
 - "Total Fighting - Blast Program (Immediately Operative Program)": moduli Mani Nude, Bastone, Coltello;
- Mani Nude (sensibilità):
 - Trapping: da hubud e operativo (da interpretare come possibilità aggiuntiva alla sopravvivenza con immediata esplosività di percussioni);
- Knife Combat:
 - Serrado: reverse grip Close Combat;
- Real Knife:
 - Coltello vs Coltello: esercizi Combat;
 - Mani nude vs Coltello: sensibilità (Cerchi, Deflessioni, Scooping);
- Machete - Real Blade:
 - Machete vs Machete (Combat Survive, Largo Mano, Battle Axe);
 - Mani Nude vs Machete.
- Protezione terza persona: da minacce o aggressioni con e senza

- armi, lavoro singolo e in team;
- Stick Combat:
 - Sinawalli - Largo Mano (Kill the Dragon).



TOUCHSPARRING

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Gianni Sarritzu
338.7608118
sarritzu@hotmail.it

ORGANIGRAMMA PERIFERICO

Referente Regionale Calabria e Campania

Sara Staffelli

Referente Regionale Emilia Romagna

Fulvio Penniti

Referente Regionale Lazio e Umbria

Elvira Taurino

Referente Regionale Liguria

Marino Petretta

Referente Regionale Lombardia e Piemonte

Fabiano Olla

Referente Regionale Puglia e Abruzzo

Nicola Di Nella

Referente Regionale Sardegna e Sicilia

Carla Onnis

Referente Regionale Veneto e Friuli Venezia Giulia

Victoria Abugova

TOUCHSPARRING

Il Touchsparring è uno Sport da Combattimento che utilizza varie tecniche, comuni anche ad altre discipline marziali o da combattimento, come calci e pugni, organizzate in combinazioni prestabilite chiamate Working Schemes (WS).

Gli Working Schemes sono l'elemento fondante della disciplina poiché rappresentano il programma base di studio. Gli WS di base sono in totale 28, presentano indici di difficoltà sempre crescenti ed ogni WS inferiore risulta propedeutico a quello superiore. In ognuno di essi sono presenti numerose tecniche combinate, secondo una sequenza logica, e vanno studiati ed applicati sempre sia con la parte destra, che con la parte sinistra del corpo. Nel Touchsparring l'esecuzione degli WS deve essere corretta, ossia le tecniche utilizzate devono essere effettuate al meglio e senza personalizzazioni, che renderebbero la tecnica irriconoscibile rispetto a quella originale. I movimenti devono essere fluidi e legati tra loro, in modo da rendere tecnicamente gradevole e nel contempo valida l'espressione generale della performance. L'interpretazione degli WS si presta a notevoli soluzioni, poiché ognuno di essi può essere utilizzato in modi diversi a seconda della posizione e della circostanza in cui viene utilizzato. La combinazione di tecniche che definiscono uno Working Scheme identificano l'azione finale verso l'obiettivo e quindi il momento in cui l'atleta arriva al contatto col bersaglio prescelto. Le azioni intermedie di avvicinamento o allontanamento, da e verso il bersaglio, sono invece costituite da passi, saltelli, traslazioni, etc., e la loro funzione è esclusivamente quella di raggiungere la corretta distanza dalla quale eseguire il WS prescelto verso il bersaglio, unico modo in cui l'azione tecnica possa considerarsi completata.

GRADI

- Cintura Bianca (Livello 0);
- Cintura Bianca Superiore (Livello 1);
- Cintura Gialla (Livello 2);
- Cintura Gialla (Livello 3);
- Cintura Arancione (Livello 4);
- Cintura Arancione (Livello 5);
- Cintura Verde (Livello 6);
- Cintura Verde (Livello 7);
- Cintura Azzurra (Livello 8);
- Cintura Azzurra (Livello 9);
- Cintura Marrone (Livello 10);
- Cintura Marrone (Livello 11);
- Cintura Rossa (Livello 12);
- Cintura Nera 1° Dan;
- Cintura Nera 2° Dan;
- Cintura Nera 3° Dan;

- Cintura Nera 4° Dan;
- Cintura Nera 5° Dan;
- Cintura Nera 6° Dan;
- Cintura Nera 7° Dan;
- Cintura Nera 8° Dan;
- Cintura Nera 9° Dan;
- Cintura Nera 10° Dan.

PROGRAMMI TECNICI ESAMI DI GRADO

CINTURA NERA 1° DAN

- Conoscenza di tutti i 28 Working Scheme di base.

CINTURA NERA 2° DAN

- Creare N. 18 Working Schemes sulla base degli WS di base.

CINTURA NERA 3° DAN

- N. 24 Working Schemes.

CINTURA NERA 4° DAN

- N. 30 Working Schemes.

CINTURA NERA 5° DAN

- N. 36 Working Schemes.

CINTURA NERA 6° DAN

- N. 42 Working Schemes.

CINTURA NERA 7° DAN

- N. 48 Working Schemes.

CINTURA NERA 8°-9°-10° DAN

I gradi dall'8° al 10° Dan sono titoli onorifici.

WORKING SCHEMES

WS. #	Action	Action	Action
1	P.F. step	M-Front kick (A/leg)	H-Jab + M-B/straight
2	P.F. step	H-Front kick (A/leg)	Avoid + S.F. step + M-Jab (A/hand) + H-Straight (B/hand)
3	P.F. step	M-Side kick (A/leg)	H-outward Cross (A/hand) + M-Straight (B/hand)
4	P.F. step	H-Side kick (A/leg)	M-inward Cross (A/hand) + H-Straight (B/hand)
5	P.F. step	M-Turning kick (A/leg)	O.O. step + H-Hook (A/hand) + M-uppercut (B/hand)
6	P.F. step	H-Turning Kick (A/leg)	O.O. step + H-uppercut (B/hand) + M-hook (A/hand)
7	Avoid + S.F. step	H-Jab (A/hand) + M-Straight (B/hand)	M-side Kick (B/leg)
8	Avoid + S.F. step	M-Jab (A/hand) + H-Straight (B/hand)	H-turning Kick (B/leg)
9	Avoid + S.F. step	H-Jab (A/hand)	I.S.S. step + back side kick (B/leg)
10	Avoid + S.F. step	M-Jab (A/hand)	I.S.S. step + back turning kick (B/leg)
11	Sliding Jab (A/ hand)+ P.F. step	H-Hatchet kick (A/leg)	I.S.S. step + M-back side kick (B/leg)
12	Sliding M-front Kick (A/leg)	Sliding H-side Kick (A/leg)	Sliding M-turning kick (A/leg)
13	H-Flying front kick (A/leg)	H-Flying side kick (A/leg)	H-Flying turning kick (A/leg)
14	M-Flying front kick (B/leg)	M-Flying front kick (B/leg)	M-Flying front kick (B/leg)

15	H-Flying back side kick (B/leg)	H-Flying back turning kick (B/leg)	H-Flying back hooking kick (B/leg)
16	P.F. step	H-Reverse Hooking kick (A/leg)	Double Avoid + I.R.O. step + M-Foot Uppercut (B/leg)
17	P.F. step	M-Twisting Kick (A/leg)	Double Avoid + I.R.O. step + M-half Hooking kick (B/leg)
18	Sliding M-front kick (A/leg)	Back avoid	H-Straight (B/hand)
19	Sliding H-Side kick (A/leg)	Front avoid + back avoid	S.F.step + M-Jab (A/hand) + H-Straight (B/hand)
20	Sliding H-Turning kick (A/leg)	O.F.O. step + M-Uppercut (B/hand)	H-Hoock (A/hand)
21	Sliding H-Front kick (A/leg)	S.F. step	H-back Hatchet kick (B/leg)
22	Sliding M-side kick (A/leg)	I.S.S. step	M-back side kick (B/leg)
23	Sliding H-Turning kick (A/leg)	I.F.O. step	H-back Hooking kick (B/leg)
24	Sliding M-Front kick (A/leg)	S.F. step	H-Flying back Hooking Kick (B/leg)
25	Sliding M-Side kick (A/leg)	I.S.S. step	H-flying back side kick (B/leg)
26	Sliding H-Turning Kick (A/leg)	I.F.O. step	H-flying back turning kick (B/leg)

27	S.F. step + H-Jab (A/hand)	I.S.S. step + H-back turning punch (B/hand)	M-back side kick (B/leg)
28	P.F. step + foot jab	S.F. step + H-straight (B/hand) + M-Jab (A/hand)	I.S.S. step + H-back turning Kick (B/leg) + M-straight (B/hand)

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Allenatore;
- Istruttore;
- Maestro.

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

ALLENATORE

Requisiti di accesso:

- Aver compiuto almeno 21 anni;
- Essere in possesso di almeno il grado di Cintura Nera 2° Dan;
- Aver partecipato con risultati positivi ad almeno due Stage nazionali negli ultimi tre anni.

ISTRUTTORE

Requisiti di accesso:

- Aver compiuto almeno 24 anni;
- Essere in possesso di almeno il grado di Cintura Nera 3° Dan;
- Aver partecipato con risultati positivi ad almeno tre Stage nazionali negli ultimi cinque anni.

MAESTRO

Requisiti di accesso:

- Aver compiuto almeno 30 anni;
- Essere in possesso di almeno il grado di Cintura Nera 4° Dan;
- Aver partecipato con risultati positivi ad almeno sei corsi Stage nazionali negli ultimi otto anni.

Per tutte le qualifiche il programma tecnico è quello di seguito, le cui conoscenze verranno richieste ad un livello di minore o maggiore profondità a seconda della qualifica (minore per l'Allenatore, massima per il Maestro).

Programma:

- Tecniche di base: calci, pugni, guardie, posizioni, salti ecc.;
- Working Schemes: cosa sono, esecuzione, interpretazione e applicazione;
- Metodologia dell'insegnamento;
- Pedagogia e psicologia dell'insegnamento;
- Responsabilità dell'insegnamento ad atleti minori;
- Programmi tecnici della disciplina;
- Normative CSEN e delle principali organizzazioni di settore.



TRADITIONAL KARATE T.K.C.

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Vincenzo Russo

338.9692135

cseolatina@libero.it

Referenti Regionali

Referente Regionale Lazio: Vincenzo Russo

Referente Regionale Campania: Vincenzo Guzzo

Referente Regionale Lombardia: Antonio Samperi

Referente Regionale Sardegna: Davide Serri

Referente Regionale Abruzzo: Alberto Sbanò

Referenti Provinciali

Referente Provinciale Frosinone: Alberto Sbanò

Referente Provinciale Latina: Vincenzo Russo

Referente Provinciale Monza Brianza: Antonio Samperi

Referente Provinciale Salerno: Vincenzo Guzzo

Referente Provinciale Cagliari: Davide Serri

TRADITIONAL KARATE T.K.C.

Il Traditional Karate TKC adotta un programma tecnico sofisticato e completo, che rispecchia in toto il regolamento Mondiale S.K.I.F. (Shotokan Karate - Do International Federation), stile Shotokan del Maestro Hirokazu Kanazawa. Il Settore Csen nasce nel 2004 grazie al M° Vincenzo Russo, che ha praticato la disciplina sotto l'attenta guida del M° Masaru Miura e si è posto l'obiettivo di diffondere i suoi insegnamenti a nuovi allievi, Tecnici e Maestri.

Il T.K.C. cerca infatti di mantenere vivo e inalterato lo spirito, l'ordine, il rispetto ed il valore morale di questa disciplina, sia sotto gli aspetti marziali che come stile di vita quotidiana.

Nel Settore si praticano attivamente Kihon (tecniche di base), Kata (forme) e Kumite (combattimento).

GRADI

- 9° Kyu Gohon Kumite; Kihon; Taikyoku Shodan;
- 8° Kyu Gohon Kumite; Kihon; Heian Shodan;
- 7° Kyu Gohon Kumite; Kihon; Heian Nidan;
- 6° Kyu Sambon Kumite; Kihon; Heian Sandan;
- 5° Kyu Kihon Ippon Kumite; Kihon; Heian Yondan;
- 4° Kyu Kihon Ippon Kumite; Kihon; Heian Godan;
- 3° Kyu Jiyu Ippon Kumite; Kihon; Tekki Shodan;
- 2° Kyu Jiyu Kumite; Kihon; Bassai Dai;
- 1° Kyu Jyu Kumite; Kihon; Jion;
- 1° Dan;
- 2° Dan;
- 3° Dan;
- 4° Dan;
- 5° Dan.

PROGRAMMI TECNICI ESAMI DI GRADO PER IL KUMITE

Legenda:

- Avanti
- ← Indietro
- = Fermo sul posto

1° DAN

Requisiti di accesso:

- 1 anno di pratica con il grado precedente;
- partecipazione a 2 stage.

Kihon:

- -Teisho ← Ageuche = Jodan Haito = Mae Enpi (Gyakuashi);
- - Keito Uke = Otoshi Enpi (Sochindachi) - Sotouke = Jodan Uraken (Gyakuashi);
- ← Kakiwake Uke - Yamazuki - Hizageri = Tate Enpi;
- = Kirikaeshi = Chokuzuki (Sochindachi);
- ← Jodan Kakuto Uke = Chudantetsui - Gedan Kekomi = Jodan Nihon Nukite;
- ← Uchiuke - Ushirogeri = Jodan Sokumen Haitouke = Kagizuki (Kibadachi);
- - Yokogeri Kekomi = Maegeri;
- = Kizamigeri = Kizamizuki = Maegeri = Gyakuzuki;
- = Shi Hò Sotouke = Gyakuzuki;
- = Kime Waza (controllo del pugno).

Kumite:

- Jiyu Kumite.

Kata:

- Bassai Dai;
- Jion;
- Kanku Dai;
- Enpi.

2° DAN

Requisiti di accesso:

- 2 anni di pratica con il grado precedente;
- partecipazione a 2 stage.

Kihon:

- = Jodan Kosauke = Kizamigeri = Sokumentetsui (Kbadachi) = Uchiuke = (Gyakuashi) Maegeri = Chokuzuki;
- ← Moroteuke (Zenkutsu) = Kizamizuki (Kokutsu) = Gyakuzuki (Kokutsu) - Shutouke (Zenkutsu) = Gyakuzuki (Kokutsu);
- - Jodan Oizuki = Gedanbarai (Gyakuashi) = Mae Enpi - Gedan Kosauke = Uchi Shutouchi = Mawashi Zuki (Gyakuashi);
- - Ashibarai = Kizami Mawashigeri = Gyakuzuki (sochindachi) - Yokogeri Kekomi = Ageuke = Gyakuzuki (Kokutsu);
- - Jodan Oizuki = Sotouke (Kokutsudachi Gyakuashi) = Jo-



dan Haito - Mawashigeri = Maegeri = Chudan Tateshutoke (Kokutsudachi Gyakuashi) = Ageuke (Kokutsu) - Yoko Enpi (Kibadachi);

- Gedan Nagashi Uke (S) - Haito (D) - Maegeri (D) - Uchiuke (S) - Chokuzuki (D) - Uraken (S) - Maegeri (D) - Gyakuzuki (D) + Ushiro Mawashi 135° (D) - Urazuki (S) - Moroteuke 135° Kokutsu (S) - Gyakuzuki (D).

Kumite:

- Jiyu Kumite.

Kata:

- Tekki Nidan;
- Hangetsu;
- Bassai Sho;
- Kanku Sho;
- Socin;
- Nijyu Shi Ho.

3° DAN

Requisiti di accesso:

- 3 anni di pratica con il grado precedente;
- partecipazione a 3 stage.

Kihon:

- Combinazione con minimo 30 Tecniche;
- Applicazione delle 30 Tecniche.

Kumite:

- Gohon Kumite;
- Kihon Ippon Kumite;
- Jiyu Ippon Kumite;
- Jiyu Kumite.

Kata:

- Tekki Sandan;
- Jitte;
- Chinte;
- Meikyo Jin;
- Gankaku.

Presentazione di una tesi scritta sulle 30 Tecniche con indicazioni di passaggi e direzioni e colloquio orale.

4° DAN

Requisiti di accesso:

- 4 anni di pratica con il grado precedente;
- partecipazione a 2 stage ogni anno.

Kihon:

- Tecnica preferita.

Kumite:

- Applicazione della Tecnica preferita.

Kata:

- Wankan;
- Unsu;
- Goju Shi Ho Dai;
- Goju Shi Ho Sho.

Presentazione di una tesi scritta sul Kihon, Kata, Kumite e colloquio orale.

5° DAN

Requisiti di accesso:

- 5 anni di pratica con il grado precedente.

Tesi scritta.

6° DAN

Requisiti di accesso:

- 6 anni di pratica con il grado precedente.

Tesi sul Karatedo.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Allenatore;
- Istruttore;
- Maestro.

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

ALLENATORE

Il Corso per Allenatore prevede la presenza ad almeno dieci dei corsi organizzati dal Settore, ove verranno tenute lezioni di aggiornamento sui Kata e applicazioni degli stessi e il superamento dell'esame con il programma di seguito.

Programma:

- Tesi sul Karate (argomento a scelta);
- 4 Kata Sentei per 1° Dan (Bassai Dai/Jion/Kanku Dai/Enpi);
- Programma d'esame fino al 4° Kyu (Cintura Blu);
- Colloquio orale per spiegare Gohon e Sanbon Kumite;
- Applicazioni dei Kata Heian di seguito elencati:
 - Heian Shodan;
 - Nidan;
 - Sandan;
 - Yondan;
 - Godan;
 - Tekki Shodan.

ISTRUTTORE

Requisiti di accesso:

- Grado minimo 2° Dan;
- 21 anni compiuti;
- Possesso della qualifica di Allenatore.

Programma:

- Spiegazione di: Gohon Kumite - Sambon Kumite - Kihon Ippon Kumite - Jiyu Ippon Kumite;
- Combinazione di almeno 20 tecniche applicate;
- Tesi scritta sulle tecniche e colloquio orale;
- Esecuzione dei Kata di seguito elencati:
 - Meikyo;
 - Tekki Sandan;
 - Jin;
 - Wankan;
 - Gankaku;
 - Unsu;
 - Chinte;
 - Goju Shi Ho Dai;
 - Jitte;
 - Goju Shi Ho Sho;
- Applicazione di un Kata a scelta tra i Sentei:

- Bassai Dai;
- Jion;
- Kanku Dai;
- Enpi.

MAESTRO

Requisiti di accesso:

- Grado minimo 4° Dan.

Programma:

- Programma di Allenatore + programma di Istruttore;
- Tecniche e Kata a scelta della Commissione.



URBAN FIGHT DEPARTMENT

ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Pasquale Di Bari

327.2999425

pasqualedibari.karate@gmail.com

URBAN FIGHTING DEPARTMENT

L'Urban Fighting Department è un metodo di combattimento da strada che si basa sui principi cardine delle Arti Marziali e degli Sport da Combattimento, applicati con coerenza ma senza preconcizioni filosofiche o accademiche, eliminando tutto ciò che possa essere ricondotto ad uno stile ben preciso, in quanto considerato un limite per la disciplina stessa. Il risultato è l'applicazione lucida e analitica dei principi marziali in vari scenari di combattimento urbano, anche con l'utilizzo di armi convenzionali o occasionali, per prepararsi ad affrontare un combattimento da strada che non ha regole.

GRADI

- 1° Livello Tecnico - Cintura Bianca-Gialla (Praticante Base);
- 2° Livello Tecnico - Cintura Arancio-Verde (Inter-medio);
- 3° Livello Tecnico - Cintura Blu-Marrone (Avanzato);
- 4° Livello Tecnico - Cintura Nera (Esperto);
- 5° Livello Tecnico - Cintura Nera (Aspirante Allenatore).

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

4° LIVELLO TECNICO - CINTURA NERA (ESPERTO)

- Cadute (serie 6);
- Pugni (serie 6);
- Calci (serie 6);
- Difesa contro pugni diretti bassi;
- Difesa contro combinazione di pugni diretti sinistro/destro;
- Difesa contro combinazione di pugni;
- Difesa contro calci frontali;
- Utilizzo del coltello in fase di combattimento;
- Minaccia con coltello, posizioni svantaggiose;
- Minaccia con pistola, posizioni svantaggiose;
- Accompagnamento;
- Attacchi con bastone estensibile;
- Difesa da terza persona;
- Combattimento: a distanza, ravvicinato, a terra.

5° LIVELLO TECNICO - CINTURA NERA (ASPIRANTE ALLENATORE)

- Cadute (serie 7);
- Calci (serie 7);
- Difesa da posizione a terra;
- Liberazione da strangolamenti a terra, con avversario seduto su chi si difende;
- Liberazione da prese alla testa mentre si è a terra;
- Liberazione da presa ai polsi, a terra, con avversario seduto sulla pancia;
- Utilizzo del bastone estensibile per bloccare l'avversario;
- Utilizzo delle manette;
- Utilizzo del gas al peperoncino per scopi difensivi;
- Difesa da terza persona (serie 2);
- Programma di Studio per Cinture: Gialla, Arancio, Verde, Blu, Marrone;
- Uso delle Armi: Bastone, Coltello, Pistola (Stage con Esperti del Settore);
- Difesa da Armi: Bastone, Coltello, Pistola;
- Psicologia (aggressore e aggredito, controllo, calma, gestualità, ecc.);
- Ambiente: valutazione dell'ambiente circostante;
- Combattimento: a distanza, ravvicinato, a terra.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Allenatore;
- Istruttore;
- Maestro;
- Master Teacher (Maestro Internazionale).

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

ALLENATORE

- Cadute (serie 7);
- Calci (serie 7);
- Pugni (serie 7);
- Difese (serie 7);
- Combattimento da posizione a terra;
- Combattimento a distanza;
- Combattimento a corta distanza;
- Liberarsi da strangolamenti a terra, seduto e in piedi;
- Liberarsi da prese alla testa a terra, seduto e in piedi;
- Liberarsi da leve;

- Utilizzo del bastone in modo globale;
- Utilizzo delle manette;
- Difesa da due aggressori;
- Programma di Studio per le Cinture: Gialla, Arancio, Verde, Blu e Marrone.

ISTRUTTORE

- Conoscenza base delle norme di legge sulla difesa personale;
- Conoscenza del regolamento tecnico;
- Prova scritta (tesina);
- Prova orale;
- Prova pratica su:
 - Sparring sportivo;
 - Combattimento da strada (corta distanza, trapping + grappling);
 - Arnis (combattimento con armi improvvisate o occasionali).

N.B.: Le tre prove pratiche permettono di costruire gli scenari ideali per la valutazione dei diversi livelli (Livello Base - Medio - Avanzato).

MAESTRO

- Metodologia dell'allenamento;
- Conoscenze di Fisiologia generale;
- Metodiche per lo sviluppo delle capacità motorie e biomeccaniche;
- Prova scritta (tesina);
- Prova orale;
- Prova pratica su:
 - Sparring sportivo;
 - Combattimento da strada (corta distanza, trapping+Grappling);
 - Arnis (combattimento di armi improvvisate o occasionali).

N.B.: Le tre prove pratiche permettono di costruire gli scenari ideali per la valutazione dei diversi livelli (Avanzato - Esperto).

MASTER TEACHER (MAESTRO INTERNAZIONALE)

- Tesi Finale su Urban Fighting e Risvolti positivi/negativi degli addestramenti;
- Suggerimenti per la valorizzazione del settore.



WARPEDO



ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referente Nazionale

Giuseppe Romeo

333.9988539

warpedoitalia@gmail.com - www.warpedo.it

Commissione Tecnica

Direttore Tecnico

Giuseppe Romeo

Settore pugilato

Antonio Renzo

Settore Agonistico

Francesco Pirillo

ORGANIGRAMMA PERIFERICO

Referente Nord Italia

Houari Melendez Santos

Referente Centro e Sud Italia

Piero Lagani

Centro Tecnico Nazionale Warpedo

Via Giovanni Paolo 2°, Crucoli Torretta (KR) - 88812

Segreteria 327.1158977 - 328.4735978

WARPEDO

Il Warpedo è un'arte marziale con regole filosofiche proprie, la cui traduzione letterale è "la via eterna del guerriero della pace", poiché "War" significa "guerriero", "Pe" significa "pace eterna" e "Do" è "la via". Fondata dal M° Giuseppe Romeo, quest'arte è costituita da elementi derivati da vari sistemi di combattimento, e uniti per creare una disciplina moderna, ma in grado di mantenere i caratteri tradizionali delle antiche arti marziali, offrendo un perfetto equilibrio e una giusta armonia tra corpo, mente e spirito.

Sotto il profilo tecnico, il Warpedo garantisce all'atleta la massima preparazione fisica e tecnica, in quanto stile misto completo di calci, pugni, proiezioni e leve articolari con un duro regolamento che prevede il ko, oltre a coprire tutte le distanze possibili. Nella filosofia del Warpedo l'obiettivo di ogni atleta non è quello di vincere l'avversario, ma se stesso, sforzandosi giorno dopo giorno di superare e migliorare i propri limiti caratteriali e le proprie paure.

La disciplina si focalizza in modo particolare sulla formazione dei bambini, i "Kids Warriors" (piccoli guerrieri), proponendo loro esercizi tecnici in palestra e all'aperto, che vanno dall'acrobatica alle cadute, ai percorsi a tempo, e prestando grande attenzione alla trasmissione dei valori di lealtà e sportività, che vanno a completare la formazione necessaria per divenire "uomini giusti per il domani".

L'arte del Warpedo, per quanto dura sia, non si limita infatti al combattimento, ma è composta anche da alcuni pilastri fondamentali, che sono: Corpo, Creato e Volontariato.

La cura del Corpo indica un rispetto maggiore di se stessi.

Il Creato rappresenta l'amore e la condivisione della natura.

Il Volontariato serve per comprendere al meglio le gioie della vita.

Il motto tradizionale "Cuore Nobile e Spirito Guerriero" sintetizza al meglio i principi della disciplina, che mira a formare atleti contraddistinti da compostezza, fermezza e disponibilità verso gli altri.

GRADI

I gradi del Warpedo sono formati da sette livelli, ognuno dei quali è contraddistinto da un colore che possiede un preciso significato filosofico.

- Cintura Nera e Bianca (1° anno): la confusione, l'insoddisfazione, il materialismo;
- Cintura Verde (2° anno): il prato, la via, il cambiamento;
- Cintura Grigia (3° anno): la roccia, la potenza, la resistenza;
- Cintura Blu (4° anno): il cielo, la meditazione;
- Cintura Blu e Bianca (5° e 6° anno): la spiritualità, la fede;
- Cintura Bianca e Nera (7° anno): la luce, la consapevolezza;
- Maestro - Cintura Bianca e Nera con bordi dorati: Il Maestro è colui che "vivrà in eterno" e che trasmetterà tutto il suo sapere ai nuovi allievi.

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

CINTURA BIANCA E NERA 1° DAN

Parte teorico-pratica:

- Filosofia e gradi del Warpedo;
- L'arte del saluto;
- Regole basilari del Warpedo;
- 1[^] - 2[^] - 3[^] - 4[^] - 5[^] forma del Warpedo;
- Sviluppo e diffusione del Warpedo nel mondo.

Parte pratica:

- Tecniche e combinazioni di pugno:
 - Pugno diretto, gancio e montante, eseguiti singolarmente prima sulla gamba anteriore e poi posteriore;
 - 1[^] Combinazione: Diretto - Gancio - Montante;
 - 2[^] Combinazione: Gancio - Montante - Gancio;
 - 3[^] Combinazione: Tre Diretti + due schivate laterali + due ganci camminando in avanti (a scelta);
 - 4[^] Combinazione: tre diretti + due schivate dx e sx + due ganci (a scelta);
- Tecniche dei calci ai colpitori:
 - Calcio circolare dx e sx + doppio calcio circolare in volo (eseguito per quattro volte, a dx e sx);
 - Calcio circolare basso, medio e alto + calcio 360° dx eseguito due volte, a dx e sx;
 - Calcio ad ascia + calcio all'indietro diretto (eseguito quattro volte, a dx e sx);
 - Calcio girato alto in posizione di guardia, eseguito quattro volte a dx e sx;
 - Spazzata dx e sx;
- Combinazioni di calci e pugni scelti dalla commissione:
 - Calcio 360° + pugno girato + calcio girato alto dx;
 - Tre pugni diretti + slittamento indietro e calcio girato alto in volo con caduta;
 - Tre pugni + calcio frontale a spinta + calcio con capriola;
- Tecniche di proiezioni a terra (Judo) scelti dall'atleta:
 - O-Goschi (grande anca);
 - Ippon-Seoi-Nage (proiezione sopra il dorso);
 - Kata-Guruma (ruota sulle spalle);
 - O-Soto-Gari (grande falciata esterna);
 - Grande falciata interna;
 - Forbice alle gambe;
 - Presa dalle gambe con proiezione a terra;
- Tecniche fondamentali:
 - 4 direzioni con doppio pugno sulla gamba anteriore;
 - 4 direzioni con calcio e doppio pugno sulla gamba anteriore;

- 4 direzioni con parata alta e attacco in un solo movimento;
- Acrobatica di base:
 - 1° (caduta in avanti + caduta in volo + caduta all'indietro + sbattuta + flessione);
 - 2° (ruota + caduta in volo + caduta all'indietro + sbattuta + flessione + alzata a scatto);
- Difesa personale (a scelta dell'atleta tra):

Presa dai polsi con due mani - presa dalla giacca con due mani - presa dalla gola con una mano - difesa da pugno diretto - difesa da pugno a gancio - difesa da calcio circolare medio - presa dalle spalle con le mani - presa dalle spalle senza le mani - difesa da strangolamento a terra - difesa da coltello medio - difesa da bastone medio - difesa da pistola frontale al viso - difesa da pistola frontale al petto - difesa da pistola alle spalle;
- Combattimento:
 - Il combattimento si svolge nelle tre distanze fondamentali, contro tre avversari diversi, uno per ogni round (3 round da 2 minuti). Nel combattimento si possono utilizzare tecniche di pugno, di calcio e corpo a corpo. Le protezioni permesse sono: casco con visiera, guanti MMA, conchiglia, parastinchi e piede.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Allenatore;
- Istruttore;
- Maestro;
- Maestro Internazionale.

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

ALLENATORE

Il corso per diventare Allenatore di Warpedo è aperto a tutti gli atleti che abbiano compiuto la maggiore età (18 anni) e che abbiano il grado minimo di Cintura Nera o cinque anni di pratica negli sport da combattimento.

Prima di poter frequentare il corso, il candidato dovrà sostenere un colloquio con i membri della commissione, nel quale verrà indagata la motivazione e la volontà di contribuire alla divulgazione dell'arte del Warpedo. Se la motivazione non dovesse essere abbastanza profonda e veritiera, al candidato potrebbe non essere consentita la frequentazione del corso.

Nel percorso formativo verranno trattati i seguenti argomenti:

- Filosofia e gradi del Warpedo;
- Tecniche e combinazioni di pugno;
- Tecniche dei calci in sequenza ai colpitori;
- Proiezioni e lotta a terra;

- 
- Acrobatica di base;
 - Difesa personale a scelta dell'atleta;
 - Regole basilari del Warpedo;
 - Forme;
 - Combattimento;
 - Tecnica di rottura;
 - Sviluppo e diffusione del Warpedo.



WUSHU KUNG FU



ORGANIGRAMMA DI SETTORE

Referenti Nazionali

Claudio Battistoni e Roberto Sias

cbattistoni@shaolinquan.it e robertosias@tiscali.it

338.1797880 - 347.7276541

Referenti Tecnici di Stile

Wushu Moderno

Maurizio Tronconi

Wushu Tradizionale

Claudio Battistoni

Combattimento Sanda

Claudio Albieri

Stili interni Taiji-Paqua-Qigong

Roberto Sias

Referenti Ufficiali di Gara

Carmine Iacovella

Claudio Albieri

Referenti Competizioni

Roberto Sias

Maurizio Tronconi

Referenti Esami

Carmine Iacovella

Claudio Battistoni

Con il termine Wushu, che letteralmente significa “arte marziale”, si intende l’insieme dei sistemi marziali elaborati nei secoli, che hanno dato origine a tutte le discipline cinesi in contesto sportivo. Kung Fu (in origine Gong Fu) significa invece “saper fare con abilità un mestiere”, perciò Wushu Kung Fu indica una scuola marziale in cui si insegna l’arte marziale cinese (il Wushu) con la massima abilità e professionalità.

Il “Wushu tradizionale” è l’insieme dei sistemi marziali cinesi elaborati e tramandati da Maestro ad allievo sino ai giorni nostri, il cui fine era originariamente l’addestramento al combattimento a mani nude e con armi. La disciplina è composta dai Taolu, le forme, che rappresentano una concatenazione di tecniche eseguite in un certo tempo e su specifiche linee codificate, e costituiscono il metodo con cui i Maestri tramandavano le loro conoscenze tecniche.

Nella società moderna il Wushu tradizionale è praticato soprattutto come metodo di ricerca della salute e del benessere psicofisico, per quanto l’aspetto marziale sia ancora presente, con gradazioni diverse, in molte Scuole. Questo anche perchè nel tempo il Wushu Kung Fu si è suddiviso e specializzato al suo interno, grazie al raggruppamento dei sistemi marziali più simili, con l’obiettivo di creare delle discipline che permettessero il confronto sportivo in gara, tramite la creazione di regole comuni. L’uniformazione e la codifica tecnica hanno però privilegiato la spettacolarizzazione, a discapito delle conoscenze dei Maestri originari e dell’efficacia della disciplina, che ne è uscita in qualche modo snaturata. Per questo motivo le scuole marziali cinesi si sono moltiplicate, assumendo nomi diversi con i quali cercano di distinguersi ed agganciarsi alla sua origine tradizionale.

Secondo la suddivisione fatta dalla Federazione Internazionale del Wushu (Iwuf), le discipline che compongono il Wushu Kung Fu sono:

- Settore Taolu Ufficiale:
 - Changquan;
 - Nanquan;
 - Stili Interni (Taijiquan, Bagua, Xingyi);
 - Sanda combattimento agonistico con K.O., a contatto totale.
- Settore Taolu Classico Stili Interni ed Esterni:
 - Taolu Tradizionali interni ed esterni, cioè quelli antecedenti al Wushu Moderno (1940-1950);
 - Qingda combattimento agonistico senza K.O., a contatto leggero;
 - Tui-shou combattimento agonistico specifico per gli stili interni, in cui si rimane in contatto fisico con l’avversario e si cerca di far perdere allo stesso il proprio equilibrio;
 - Shuai-jiao combattimento agonistico che combina prese e colpi, imparentato strettamente con la Lotta Mongola e con il Judo.

Per quanto riguarda il Settore Taolu Ufficiale, il Changquan è una disciplina moderna del Wushu, che ha origine ai nostri tempi ed è formata da diversi



stili tradizionali del Nord uniti tra loro. Allo stesso modo, il Nanquan è formato da diversi stili tradizionali del Sud.

Con il termine Taijiquan sono indicate le discipline morbide che utilizzano principalmente l'energia interiore come difesa e come metodo di salvaguardia della salute, mentre con Sanda si identifica la disciplina del combattimento agonistico.

GRADI

- 6° Ji - Cintura Bianca;
- 5° Ji - Cintura Gialla;
- 4° Ji - Cintura Arancione;
- 3° Ji - Cintura Verde;
- 2° Ji - Cintura Blu;
- 1° Ji - Cintura Rossa;
- 1° Duan - Cintura Nera (14 anni compiuti e secondo anno di pratica);
- 2° Duan - Cintura Nera (16 anni compiuti e 2 anni di permanenza nel 1° Duan);
- 3° Duan - Cintura Nera (19 anni compiuti e 3 anni di permanenza nel 2° Duan);
- 4° Duan - Cintura Nera (23 anni compiuti e 4 anni di permanenza nel 3° Duan);
- 5° Duan - Cintura Nera (28 anni compiuti e 5 anni di permanenza nel 4° Duan);
- 6° Duan - Cintura Nera (conferita su proposta dei Responsabili Tecnici Nazionali con verdetto unanime della Commissione Tecnica Nazionale, per meriti tecnici riconosciuti a Maestri con lunga pratica in ambito nazionale ed internazionale).

I gradi di "Ji" sono assegnati all'atleta ad esclusivo giudizio dell'Insegnante Tecnico della società al quale l'atleta è associato.

I gradi di Cintura Nera di 1° e 2° Duan si ottengono dopo aver superato l'esame davanti alla Commissione Tecnica Regionale. I gradi di Cintura Nera dal 3° Duan al 5° Duan si ottengono con esame sostenuto davanti alla Commissione Tecnica Nazionale, oppure per meriti tecnici ed agonistici riconosciuti in casi eccezionali, con delibera dei Responsabili Tecnici Nazionali.

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

TAOLU - CHANGQUAN E STILI DEL NORD

1° DUAN

- Fondamentali dello stile:
 - posizioni (buxing) e passi (bufa), fondamentali con arti superiori (shoufa), calci (tuifa), tecniche combinate, cadute;
- Fondamentali con armi (due a scelta del candidato):
 - sciabola (dao shu), spada(jian shu), bastone (gun shu), lancia (quiang shu);
- Forme a mani nude:
 - forma base 16/20/32, movimenti a scelta della Commissione;
 - 1[^]/2[^]/3[^] forma 32 movimenti a scelta della Commissione;
 - changquan forma da competizione 43 o 53 movimenti a scelta del candidato;
- Forme con le armi:
 - una forma base con arma corta (16/32 mov.) e una con arma lunga (16/32 mov.) a scelta della Commissione;
- Applicazione delle tecniche della forma con partner;
- Cenni sul regolamento gare senza armi;
- Regole di comportamento dei tesserati CSEN.

2° DUAN

- Fondamentali dello stile:
 - calci volanti (teng kung tiao yue);
- Fondamentali con armi (due a scelta della Commissione):
 - sciabola (dao shu), spada (jian shu), bastone (gun shu), lancia (quiang shu);
- Forme a mani nude:
 - forma codificata da competizione vecchia;
- Forme con le armi:
 - forma codificata da competizione con arma corta (vecchia) e una con arma lunga (vecchia) a scelta del candidato;
- Applicazione delle tecniche delle forme con armi con partner;
- Cenni sul regolamento gare armi corte;
- Diritti e doveri dei tesserati CSEN.

3° DUAN

- Fondamentali dello stile:
 - facoltativo, a scelta della Commissione;
- Forme a mani nude:
 - forma codificata da competizione nuova;

- Forme con le armi:
 - una forma codificata da competizione con arma corta (vecchia) e una forma codificata da competizione con arma lunga (vecchia), a scelta della Commissione;
- Forme stile interno:
 - mani nude;
- Applicazione delle tecniche delle forme con partner;
- Cenni sul regolamento gare armi lunghe;
- Regolamento disciplina e antidoping;
- Caratteristiche dello stile dimostrativo presentato.

4° DUAN

- Fondamentali dello stile:
 - facoltativo, a scelta della Commissione;
- Forme a mani nude:
 - forma stile dimostrativo;
- Forme con le armi:
 - forma codificata da competizione con arma corta (nuova) e forma con arma lunga (nuova), a scelta del candidato;
- Forme stile interno:
 - con armi;
- Duilian:
 - a mani nude;
- Applicazione delle tecniche delle forme con partner;
- Regolamento gare Taijiquan;
- Conoscenza Statuto e Regolamento Tecnico;
- Caratteristiche delle specialità ufficiali.

5° DUAN

- Forme con le armi:
 - forma codificata da competizione con arma corta (nuova) ed una con arma lunga (nuova), a scelta della Commissione;
- Duilian:
 - con armi;
- Applicazione delle tecniche delle forme con partner;
- Regolamento gare Taijiquan;
- Conoscenza Statuto e Regolamento Tecnico;
- Caratteristiche delle specialità ufficiali.

TAOLU - NANQUAN E STILI DEL SUD

1° DUAN

- Fondamentali dello stile:

- fondamentali con arti superiori, calci, tecniche combinate, passi, posizioni;
- Fondamentali con armi:
 - sciabola del sud (nandao) o bastone del sud (nangun), a scelta del candidato;
- Forme a mani nude:
 - forma base 16/16/16/24/32 movimenti a scelta della Commissione;
- Forme con le armi:
 - una forma base con arma corta (nandao 16/32 mov.) e una con arma lunga (nangun 16/32 mov.), a scelta della Commissione;
- Applicazione delle tecniche delle forme con partner;
- Cenni sul regolamento gare senza armi;
- Regole di comportamento dei tesserati CSEN.

2° DUAN

- Fondamentali dello stile:
 - calci volanti (teng kung tiao yue);
- Fondamentali con armi:
 - sciabola del sud (nandao) e bastone del sud (nangun);
- Forme a mani nude:
 - forma codificata da competizione;
- Forme con le armi:
 - una forma con arma corta a scelta tra: forma 49 mov. di nandao e forma codificata da competizione (nandao);
 - una forma con arma lunga a scelta tra: forma 44 mov. di nangun e forma codificata da competizione (nangun);
- Applicazione delle tecniche delle forme con armi con partner;
- Cenni sul regolamento gare armi corte;
- Diritti e doveri dei tesserati CSEN.

3° DUAN

- Fondamentali dello stile:
 - facoltativo a scelta della Commissione;
- Forme a mani nude:
 - forma da competizione 50 movimenti;
- Forme con le armi:
 - una forma con arma corta, a scelta della Commissione, tra: forma 49 mov. di nandao e forma codificata da competizione (nandao) ;
 - una forma con arma lunga, a scelta della Commissione, tra: forma 44 mov. di nangun e forma codificata da competizione (nangun);
- Applicazione delle tecniche delle forme con partner;
- Cenni sul regolamento gare armi lunghe;
- Regolamento disciplina e antidoping;
- Caratteristiche dello stile dimostrativo presentato.

4° DUAN

- Fondamentali dello stile:
 - facoltativo a scelta della Commissione;
- Forme a mani nude:
 - forma stile dimostrativo e forma 55 mov.;
- Forme con le armi:
 - forma stile dimostrativo lancia (nanqiang 79 mov.) o tridente (nancha 63 mov.) o bastone molto lungo (dnatougun 65 mov.);
- Duilian:
 - a mani nude;
- Applicazione delle tecniche delle forme con partner;
- Regolamento gare Taijiquan;
- Conoscenza Statuto e Regolamento Tecnico;
- Caratteristiche delle specialità ufficiali.

5° DUAN

- Forme dimostrative:
 - 2 forme senza armi e 2 con armi;
- Duilian:
 - con armi;
- Applicazione delle tecniche delle forme con partner;
- Regolamento gare Taijiquan;
- Conoscenza Statuto e Regolamento Tecnico;
- Caratteristiche delle specialità ufficiali.

TAIJIQUAN E STILI INTERNI

Per quanto riguarda i programmi tecnici per i gradi di Taijiquan e Stili Interni, il candidato deve scegliere se presentare il programma di Taijiquan Moderno o quello di Stili Interni Tradizionali, e comunicarlo in anticipo alla Commissione.

Per gli Stili Interni Tradizionali, il candidato è tenuto a presentare il programma appreso presso la Scuola di provenienza, dalle nozioni di base fino all'evoluzione tecnica e teorica prevista nel suo stile, per ottenere il conseguimento del grado richiesto CSEN.

Il candidato è inoltre tenuto a presentare una relazione illustrativa dello stile praticato comprendente: origini, informazioni sul Maestro dal quale è stato appreso lo stile e tutte le notizie ritenute utili all'identificazione dello stile.

Qualora il proprio programma di stile non preveda l'apprendimento delle armi sotto citate, il candidato ha la facoltà di sostituirle con quelle previste dalla sua Scuola o con Taolu di altre Scuole Tradizionali spiegandone la provenienza (casi particolari saranno vagliati sul posto dall'apposita Commissione).

1° DUAN

- Fondamentali dello stile:
 - postura del corpo, fondamentali della respirazione;
 - spostamenti (bufa) e tecniche di mano (shoufa);
 - tecniche di spostamento e rotazione;
- Forme a mani nude:
 - forma 8 movimenti;
 - forma 16 movimenti;
 - forma 24 movimenti Yang o forma base di stile tradizionale;
- Forma con arma:
 - forme 16 e 32 movimenti di spada (Taijijian) o forma base con arma corta di stile tradizionale;
- Spinta con le mani (Tuishou):
 - in posizione fissa ad una mano (applicazione statica), ovvero cerchio orizzontale, verticale e "ripiegato";
- Teoria:
 - Storia e cultura della Cina (conoscenza storica del Wushu in generale).

2° DUAN

- Forme a mani nude:
 - forma 32 movimenti intermedia codificata o forma della stessa difficoltà di stile tradizionale;
 - forma di base di altro stile (Chen, Wu, Sun, Wǔ);
- Forma con arma:
 - forma 34 movimenti di spada (Taijijian) o forma della stessa difficoltà di stile tradizionale;
- Spinta con le mani (Tuishou):
 - in posizione fissa (Hebu) a due mani (Peng, Lu, Ji, An);
- Teoria:
 - Conoscenza delle origini e della diffusione dello stile praticato;
- Conoscenza dei regolamenti arbitrali di Taijiquan e Stili Tradizionali in generale.

3° DUAN

- Forme a mani nude:
 - forma 42 movimenti codificata da gara o forma avanzata del proprio stile;
 - una forma di altro stile, codificata (73 Sun, 46 Wu, 56 Chen, 45 Wu) o tradizionale;
- Forme con armi:
 - forma 42 movimenti (Taijijian) codificata da competizione o forma avanzata del proprio stile;
- Spinta con le mani (Tuishou):

- a due mani in movimento (in avanzamento e arretramento);
- Applicazioni dello stile:
 - applicazioni da forma codificata o da forma tradizionale;
- Teoria:
 - Conoscenza dei principi che caratterizzano il proprio stile e lo differenziano dagli altri;
- Conoscenza dei regolamenti arbitrali di Taijiquan e Stili Tradizionali in generale.

4° DUAN

- Teoria:
 - storia e caratteristiche dello stile;
- Forme a mani nude:
 - 2 forme da gara di altro stile (73 Sun, 46 Wu, 56 Chen, 45 Wu) o due forme avanzate tradizionali del proprio stile;
- Forme con armi:
 - forma con arma lunga o altra arma caratteristica del proprio stile;
- Spinta con le mani (Tuishou):
 - a due mani in movimento (con passi e rotazioni);
- Applicazioni dello stile:
 - applicazioni da taolu a mani nude e con armi;
- Teoria:
 - illustrazione approfondita delle metodologie dello stile praticato;
- Conoscenza dei regolamenti arbitrali di Taijiquan e Stili Tradizionali in generale.

5° DUAN

- Forme a mani nude e con armi:
 - forma a mani nude e altra forma con arma corta, lunga o doppia (anche di Stile Esterno);
- Spinta con le mani (Tuishou):
 - a due mani in passo libero con applicazioni;
- Applicazioni dello stile:
 - applicazioni da taolu a mani nude e con armi;
- Teoria:
 - Teoria di base della Medicina Tradizionale Cinese e sue relazioni con la pratica del Taijiquan;
 - Tesina scritta sullo stile praticato (dalle caratteristiche tecniche ai concetti filosofici collegati ad esso);
- Conoscenza dei regolamenti arbitrali di Taijiquan e Stili Tradizionali in generale.

SANDA

1° DUAN

- Fondamentali (Buxing):
 - guardia, statica e assetto;
 - spostamenti (bufa);
 - avanti - indietro - laterali;
- Tecniche con gli arti superiori (Quanfa):
 - diretto - gancio - montante (con entrambi gli arti);
- Tecniche di parata con gli arti superiori (Biamfa):
 - media - bassa - in chiusura (con entrambi gli arti);
- Tecniche di schivata (Baoewi):
 - laterale - indietro - bassa;
- Tecniche con gli arti inferiori (Tuifa):
 - calcio frontale - laterale - circolare (con entrambi gli arti e in avanzamento);
- Tecniche di lotta (Shuai-jiao):
 - proiezioni d'anca, in presa bassa e con spazzata;
- Tecniche di caduta (Ditangfa):
 - rotolando - in avanti - all'indietro;
- Tecniche di combattimento (Sanshou):
 - studio del combattimento libero controllato.

2° DUAN

- Fondamentali (Buxing):
 - guardia, assetto, spostamenti;
 - spostamenti (bufa);
 - cambio passo e cambio guardia;
- Tecniche con gli arti superiori (Quanfa):
 - pugni frustati diretto e girato (con entrambi gli arti);
- Tecniche di parata con gli arti superiori (Biamfa):
 - bassa esterna e interna - blocchi (con entrambi gli arti);
- Tecniche con gli arti inferiori (Tuifa):
 - falciate e calci in rotazione all'indietro;
- Tecniche di lotta (Shuai-jiao):
 - proiezioni sui calci;
- Tecniche di caduta (Ditangfa):
 - cadute in volo;
- Combinazioni di combattimento (Sanshou):
 - tecniche combinate in moto rettilineo;
- Tecniche di combattimento (Sanshou):
 - studio avanzato del combattimento libero controllato.

3° DUAN

- Tecniche con gli arti superiori (Quanta-Biamfa);
- Tecniche di boxe e relative difese;
- Tecniche con gli arti inferiori (Tuifa);
- Tecniche di calcio e relative difese;
- Tecniche di lotta (Shuai-jiao);
- Proiezioni in contrattacco su pugno e calcio;
- Tecniche di caduta (Ditangfa):
 - cadute in movimento e in volo;
- Combinazioni di combattimento (Sanshou):
 - tecniche combinate in moto rettilineo e curvilineo;
- Tecniche di combattimento (Sanshou):
 - studio e pratica del combattimento libero;
- Teoria:
 - regolamento gare.

4° DUAN

- Tecniche con gli arti superiori (Quanta-Biamfa):
 - applicazione delle tecniche di boxe e relative difese;
- Tecniche con gli arti inferiori (Tuifa):
 - applicazione delle tecniche di calcio e relative difese;
- Tecniche di lotta (Shuai-jiao);
- Applicazione di proiezioni in contrattacco su pugno e calcio;
- Lavoro ai colpitori;
- Tecniche combinate di lavoro ai colpitori a scudo, guanti da passata, colpitori da avambraccio;
- Tecniche di combattimento (Sanshou);
- Combattimento libero;
- Teoria:
- strategia e tattica del combattimento.

TAOLU - STILI TRADIZIONALI

Per i passaggi di grado degli Stili Tradizionali, il candidato è tenuto a presentare il programma appreso presso la Scuola di provenienza, dalle nozioni di base fino all'evoluzione tecnica e teorica prevista nel suo stile.

Il candidato è inoltre tenuto a presentare una relazione illustrativa dello stile praticato comprendente: origini, informazioni sul Maestro dal quale è stato appreso lo stile e tutte le notizie ritenute utili all'identificazione dello stile.

I Taolu Tradizionali richiesti non possono essere sostituiti con forme del Wu-shu moderno ma, qualora lo stile non avesse Taolu, possono essere dimostrate tecniche, singole o concatenate, con le caratteristiche peculiari dello stile praticato.

Qualora il proprio programma di stile non preveda l'apprendimento delle armi sotto citate, il candidato ha la facoltà di sostituirle con quelle previste

dalla sua Scuola o con Taolu di altre Scuole Tradizionali spiegandone la provenienza (casi particolari saranno vagliati sul posto dall'apposita Commissione).

1° DUAN

- Fondamentali dello stile (Jibengong):
 - posizioni (buxing) e passi (bufa), fondamentali con arti superiori (beifa), calci (tuifa);
- Forme a mani nude (Taolu):
 - una forma di base contenente le tecniche peculiari dello stile minimo di 2 linee e una di non meno di 4 linee;
- Forme con armi (Bingqi):
 - una forma con non meno di 4 linee con arma corta (duan qixie - sciabola o arma di stile);
- Applicazione dello stile (Yongfa):
 - applicazioni di almeno due caratteristiche del combattimento (es.: colpi di mano e calci), con conseguente azione di deviare, bloccare e/o schivare le stesse;
 - prove del metodo di combattimento libero (sanshou);
- Teoria (Lilun):
 - storia e cultura della Cina (conoscenza storica del Wushu);
- Conoscenza dei regolamenti arbitrali CSEN di Taolu Tradizionale e Sanda.

2° DUAN

- Fondamentali dello stile:
 - tecniche combinate a discrezione della Commissione (zuhe dong-zuo), posture e spostamenti complementari (buchong buxing, buchong bufa). Il candidato è tenuto a conoscere la nomenclatura in lingua cinese;
- Forme a mani nude:
 - due forme con contenuti diversificati tra loro, dimostranti ritmo, forza applicata e tattica (non di base del proprio stile);
- Forme con armi:
 - una forma con arma lunga (chang qixie - bastone o arma di stile);
- Applicazione dello stile:
 - tecniche di caduta (daodifa), con almeno uno dei 4 sistemi principali: Gunfan (rotolamenti), Paidi (cadute smorzate), Yuyue (cadute di salto), Zhicheng (cadute in fase di ricezione o sacrificio);
 - tecniche di proiezioni (shuaifa) abbinate alle tecniche di caduta dimostrate (non meno di quattro su diversi colpi: mano, piede ed opposizione articolare);
- Teoria:
 - conoscenza delle origini e della diffusione dello stile praticato;
- Conoscenza dei regolamenti arbitrali CSEN di Taolu tradizionale e Sanda.

3° DUAN

- Forme a mani nude:
 - due forme che producano con chiarezza le caratteristiche strutturali dello stile, atte a sviluppare un livello di difficoltà elevato, sia tecnico che fisico;
- Forme con armi:
 - una forma superiore con arma corta (spada o arma di stile);
 - una forma con arma lunga (bastone o arma di stile);
- Applicazione dello stile:
 - prese, leve e controprese con controleve delle stesse, almeno di tre diverse articolazioni (polso, gomito, spalla);
- Teoria:
 - conoscenza dei principi che caratterizzano il proprio stile e lo differenziano dagli altri;
- Conoscenza dei regolamenti arbitrali CSEN di Taolu Tradizionale e Sanda.

4° DUAN

- Forme a mani nude:
 - conoscenze di altro stile tradizionale (jibengong, fondamentali dello stile, e taolu) o conoscenze di Wushu moderno (codificato);
- Forme con armi:
 - una forma superiore con arma lunga (lancia o altra arma di stile);
- Applicazione dello stile:
 - prove di combattimento, duilian o metodologie simili del proprio stile;
 - applicazioni con le armi (metodologie fondamentali);
- Teoria:
 - illustrazione approfondita delle metodologie dello stile (Quan Shi Fangfa);
- Conoscenza dei regolamenti arbitrali CSEN di Taolu Tradizionale e Sanda.

5° DUAN

- Forme a mani nude:
 - forma avanzata con applicazione di ognuna delle tecniche o dei gruppi di tecniche formanti il taolu eseguito;
- Forme con armi:
 - altra forma con arma corta, media, lunga o doppia che dimostri le peculiarità dello stile praticato;
- Applicazione dello stile, scienza del combattimento (Jiji) e metodologia pratica:
 - dimostrare di saper combinare le diverse caratteristiche del combattimento tradizionale, ossia: Shoufa, Tuifa, Zhoufa, Xifa, Kaofa, in

combinazione con Gefa, Huafa, Nafa, Qinna-fa, Shanfa, Shuaifa. Il tutto in conformità ai principi teorici caratteristici dello stile praticato;

- Teoria:
 - tesina scritta sullo stile praticato (dalle caratteristiche tecniche ai concetti filosofici collegati ad esso);
- Conoscenza dei regolamenti arbitrali CSEN di Taolu Tradizionale e Sanda.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Allenatore;
- Istruttore;
- Maestro.

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

ALLENATORE

Requisiti di accesso:

- Possesso della maggiore età;
- Grado di Cintura Nera 1° Duan da almeno un anno.

La qualifica di Allenatore si ottiene dopo aver frequentato il corso di formazione, organizzato in ambito regionale, e superato l'esame finale.

Programma tecnico:

- Programma del 1° Duan, a discrezione della Commissione.

Programma teorico:

- Tesi di almeno 6 facciate dattiloscritte a scelta tra i seguenti argomenti:
 - Preparazione atletica;
 - Coordinamento e coordinazione;
 - Tecnica, quali sono i principi dello stile praticato.

ISTRUTTORE

Requisiti di accesso:

- Grado di Cintura Nera 2° Duan;
- Possesso della qualifica di Allenatore ed esperienza maturata in quanto tale, per almeno due anni, presso una Società Sportiva affiliata.

La qualifica di Istruttore si ottiene dopo aver frequentato il corso di formazione, organizzato in ambito nazionale, e superato l'esame finale.

Programma tecnico:

- Programma di 1° e 2° Duan, a discrezione della Commissione;

Programma teorico:

- Due tesi, di almeno 6 facciate dattiloscritte, inerenti le seguenti materie:
 - Area scientifica;
 - Didattica;
 - Storia;
 - Regolamento arbitrale.

MAESTRO

Requisiti di accesso:

- Grado di Cintura Nera 3° Duan;
- Possesso della qualifica di Istruttore ed esperienza maturata in quanto tale, per almeno tre anni, presso una Società Sportiva affiliata.

La qualifica di Maestro si ottiene dopo aver frequentato il corso di formazione, organizzato in ambito nazionale, e superato l'esame finale.

Programma tecnico:

- Programma di 1°, 2° e 3° Duan, a discrezione della Commissione;

Programma teorico:

- Tre tesi, di almeno 6 facciate dattiloscritte inerenti le seguenti materie:
 - Filosofia;
 - Psicologia;
 - Una materia a scelta tra quelle previste per le qualifiche di Allenatore e Istruttore (Storia, Tecnica, Regolamento arbitrale, Didattica e Area scientifica), purchè non già presentata.

SEDE NAZIONALE RIFERIMENTI E CONTATTI

Sede Nazionale

Via L. Bodio, 57 – 00191 – Roma

Tel. 06.3294807 – 06.3294702

Fax 06.3292397

www.csen.it - info@csen.it

Fb: Csen Nazionale - Arti Marziali Csen Nazionale

Instagram: Csennazionale

Twitter: Csen



COMITATI PERIFERICI

Tutti i contatti e i riferimenti dei Comitati Regionali e Provinciali Csen sono disponibili sul sito nazionale www.csen.it alla pagina "Comitati".



Società sportive affiliate CSEN 2016

Settore Arti Marziali

6.000 SOCIETÀ



Karate	1.560
Judo	780
Kick Boxing	600
Ju Jitsu	480
Muay Thai	480
Krav Maga	300
Tai Chi	240
Full Contact	240
Aikido	210
Taekwondo	210
Jeet Kune Do	180
Kendo Iaido	180
Altri Minori	540

TOTALE ASSOCIAZIONI CSEN 2016: 15.794