



FIAM
(Federazione Italiana Arti Marziali)

PROGRAMMA ESAME
PASSAGGIO DI DAN SHOTOKAN



PRIMO DAN

KIHON

Partenza gedanbarai ,gyakuzuki (zenkutsu dachi).

(1) Avanti tre passi: Sanbonzuki (primo zuki in gyaku).

(2) Indietro tre passi: Uchiuke, kizamizuki, gyakuzuki.

(3) Avanti tre passi: (gamba posteriore) maegeri, oizuki.

(4) Indietro tre passi: teisho uke (kiba dachi), uraken, gyakuzuki (zenkutsu dachi).

(5) Avanti tre passi: (gamba posteriore) yokogeri, uraken, gyakuzuki (zenkutsu dachi).

(6) Indietro tre passi: gedan shuto barai (mano aperta), agezuki (stesso braccio), gyakuzuki (zenkutsu dachi).

(7) Avanti tre passi: (gamba posteriore) mawashigeri, gyakuzuki uraken (zenkutsu dachi).

(8) Indietro tre passi: (kokutsu dachi) shuto uke, kizami maegeri, nukite (zenkutsu dachi).

(9) Shiho geri (maegeri, yokogeri, ushirogeri, mawashigeri) stessa gamba senza atterraggio.

Nota: Le prime otto combinazioni andranno eseguite, senza soluzione di continuità, nell'ordine indicato.

KUMITE

Ju ippon Kumite

Ju Kumite

KATA

Bassai Dai (bunkai)

Kanku Dai “

Nota: Un kata a scelta del candidato



SECONDO DAN

KIHON

Vedi p.di I° dan eccetto al punto 8, usare nekoashi dachi al posto di kokutsu dachi

(9) Shiho Geri (Maegeri, yokogeri, ushirogeri, mawashigeri) cambiando gamba con rispettivi atterraggi in zenkutsu dachi (frontale), kidadachi (laterale), kokutsu dachi (dorsale), fudodachi (frontale).

KATA

Empi (bunkai)

Jihon “

Kankusho “

Nota: *Un kata a scelta del candidato*

KUMITE

Ju Kumite



TERZO DAN

KIHON

**Vedi p. di II° dan eccetto al punto 2, al posto di uchiuke usare tate shutouke in fudo dachi
(9) Shihogeri come per il II° Dan, abbinando oiztuki al maegeri, yoko empi allo yokogeri, uraken uchi all'ushirogeri, gyakutsuki al mawashigeri.**

KATA

Hangetsu (bunkai)

Sochin "

Cinte "

Nota: *Un kata a scelta del candidato*

KUMITE

Ju Kumite



QUARTO DAN

Vedi p. III° dan salvo al punto 8, al posto di shuto uke in neko ashi usare mawashi uke in sanchin dachi ,contrattacco awase teismo uchi con entrambe le braccia tese e passare in zenkutsu dachi .

(9) Shihogeri con calci doppiati usando la stessa gamba (maegeri-mawashigeri, yokogeri keage- kekomi, ushirogeri-uramawashigeri, mawashigeri-yokogeri kekomi

KATA

Nijushiho (bunkai)

Gankaku ”

Gojushiho sho ”

Nota: Un kata a scelta del candidato, uno a scelta della comm.

KUMITE

Ju Kumite



QUINTO DAN

KIHON

Combinazione di tecniche libere con affinità rivolte al concetto di difesa personale e al kumite libero

KATA

Gojushiho dai (bunkai)

Unsu "

Meikyo "

Wankan "

Nota: *Un kata a scelta del candidato, uno a scelta della comm.*

KUMITE

Ju Kumite



K A R A T E-DO

Il mio nome è **FERDINANDO BALZARRO**.

Da oltre quarant'anni gran parte della mia vita è dedicata corpo e anima al Karate.

Durante questo considerevole arco di tempo credo di aver potuto attraversare i vari stadi che l'affascinante Arte, di periodo in periodo, puntualmente mi ha rivelato.

In più di dieci anni di esperienza agonistica ho combattuto innumerevoli incontri in competizioni nazionali e internazionali, ho subito colpi pesanti, umilianti sconfitte, ma anche onori e soddisfazioni indimenticabili.

Agli inizi degli anni sessanta il mio Maestro, il giapponese Hiroshi Shirai, imponeva allenamenti durissimi, spesso oltre i limiti della resistenza fisica e psichica; grazie a Lui ho conosciuto la paura e il dolore, grazie a Lui ho sperimentato l'orgogliosa fiducia di riuscire a superarli. Da oltre trent'anni insegno nella mia Bologna e in numerosi altri stage in Italia, più saltuarie trasferte all'estero.

Dal 1970 ad oggi, migliaia di allievi hanno seguito i miei corsi anche se la maggior parte, per le ragioni più disparate, si sono smarriti lungo la via.

Oggi ho sessantadue anni e la "Via" continua a inerpicarsi verso l'alto ma, né a me né a nessuno, è dato conoscere per quanto ancora e sino a dove. Ho comunque la netta sensazione di essere giunto in prossimità dell'ultimo stadio; ciò significa che il tempo stringe mentre c'è ancora tanto cammino da compiere e tanto ancora da comprendere.

La federazione a cui fino ad oggi ho appartenuto, è la Fijlkam la cui politica prevede l'affermazione e la divulgazione, soltanto del karate in senso sportivo.

Tutto ciò (per ragioni incomprensibili dato che chiunque sia munito di un minimo di buon senso farebbe il possibile per proteggere il proprio patrimonio culturale) purtroppo a discapito della versione così detta "Tradizionale": quella che, attraverso la pratica costante e studi appropriati, si prefigge la salvaguardia dei valori tipici ed intrinseci dell'Arte Marziale nonché di scoprirne e amplificarne gli aspetti tuttora nascosti o perduti, ovvero malintesi, comunque sino ad ora sconosciuti. Fino all'ultimo ho tentato, quale rappresentante nazionale dello stile Shotokan, di conservare in ambito Federale una nicchia operativa entro la quale potessero trovare rifugio e soddisfazione tutti coloro (la maggior parte degli affiliati) che, poco interessati alla competizione per ragioni anagrafiche od altro, ricercano nella pratica del Karate quell'essenza psicofisica che lo contraddistingue e in parte preserva dalle logiche agonistiche.

Recentissima quindi, non senza profonda ponderazione, la mia decisione di aderire alla neonata *FIAM* che, completamente rinnovata come dirigenza e obbiettivi, mi ha offerto l'opportunità di presiedere un nuovo settore (consono alla mia natura e alla mia personale storia) ambiziosamente battezzato Karate-Do. Da



questa posizione, per certi versi privilegiata in quanto non suscettibile ad alcuna pressione, né condizionata da secondari interessi, e men che meno afflitta da miseri compromessi o malcelati opportunismi, nonché confortato e incoraggiato dall'entusiasmo di tutti coloro che mi onorano della loro attiva partecipazione e del loro appassionato continuativo interesse, e grazie alla serena fiducia accordatomi dal Pres. Micheli, dal Vice Pres. Bruno Gilardi e dal D.T. Naz. Massimo Diluigi, mi accingo a presentare all'attenzione del consiglio direttivo i miei: **Intenti programmatici, proposte operative, appuntamenti tecnici e culturali, sogni, idee e visioni che chiunque, sia egli maestro o atleta o amatore o semplice simpatizzante potrà di fatto contribuire a realizzare, condividere e se vorrà utilizzare.**

Concludo questo fin troppo particolareggiato cappello introduttivo con un ultimo un po' romantico ma fondamentale auspicio: **Tutti saremo confortati dall'assoluta certezza che il principale motivo che ci spinge a ritrovarci insieme riguarda l'esclusivo desiderio comune e condiviso di confrontarci, di capire e forse scoprire se dietro la potente eleganza di un gesto, o la semplicità silenziosa di un respiro, o il lento defluire del sangue nelle vene, o il palpito equilibrato di un cuore, si nasconde l'incanto misterioso di una intera vita.**

PROPOSTA OPERATIVA PER IL 2006

KARATE-DO

I momenti d'eccellenza per concretizzare ed attuare il progetto programmatico legato al concetto di karate-do, si concentrano soprattutto negli incontri basati sulla pratica noti, nel nostro ambiente, come stage. Ed è appunto attraverso l'organizzazione, sia a livello nazionale che locale di tale formidabile strumento, che la FIAM intenderà promuovere operativamente un organico percorso di studio ed approfondimento dell'arte tradizionale. Inoltre saranno previste ore di lezione specifiche negli appuntamenti obbligatori di formazione nazionali, regionali e provinciali.

I contenuti delle lezioni si baseranno soprattutto sullo studio, sia dal punto di vista classico che applicativo, dei 26 kata dello Shotokan soprattutto riguardo quelli che, causa la scarsa spettacolarità sono poco considerati nell'area agonistica, risultano perlopiù sconosciuti o addirittura malintesi. Particolare attenzione sarà rivolta, grazie all'utilizzo di kihon specifici, al costante lavoro di sensibilizzazione psicosomatica atto a cercare di reclutare e utilizzare energie profonde ma assolutamente reali e riscontrabili, obiettivo primario della originale millenaria pratica delle arti marziali.

Ferdinando Balzarro