

DIFESA PERSONALE

SCUOLA STILE WADO RYU

TEAM M° M. CAMERA

Introduzione

La **Difesa Personale**, ispirata ai principi fondanti del Karate – stile Wado Ryu, è lo studio, realizzazione ed applicazione di schemi tecnici ideati per sviluppare azioni quanto più naturali e realistiche, di quanto si possa immaginare, soprattutto se paragonate ad altri principi e schemi praticati da persone che provengono da altre esperienze maturate, nell'ambito delle numerosissime discipline, presenti in questo settore.

In effetti, se andiamo ad analizzare l'estrapolazione delle tecniche che sono proprie dello stile di Karate Wado Ryu ed adattate alla Difesa Personale, ci rendiamo subito conto che trattasi di tecniche essenziali, che lasciano poco o niente spazio a concetti coreografici e/o principi teorici, difficili ed a volte impossibili da applicare.

Del resto, seguendo la logica che si ispira ai principi propri dello stile di Karate Wado Ryu, ideati da Fondatore il M° H. Otsuka e realizzati nei concetti applicativi della Difesa Personale, possiamo subito rilevare azioni dirette, veloci che danno maggior risalto agli spostamenti del corpo, chiamati in chiave tecnica Tai sabaki.

Neo Praticanti

La frequentazione dei nostri Corsi di Difesa Personale è aperta a tutte le persone di sana e robusta costituzione, di un'età consigliabile compresa dai 14 / 15 anni e 65 ed oltre anni, sia maschi che femmine.

Inizio del corso (**avviamento**) nel primo anno di attività, la pratica di Difesa Personale, è graduale e comunque sempre preceduto da sedute di ginnastica generale, che nella prima parte dei corsi, dura circa 20 minuti a lezione.

Le lezioni durano 1 ora, praticate in due giorni a settimana, possibilmente con intervallo di due giorni tra una lezione e l'altra.

Dal secondo anno in poi (**approfondimento**), cambia radicalmente il criterio di allenamento, con una preparazione atletica specifica che per ogni lezione avrà una durata minima di 30 minuti, con studio e applicazioni del programma tecnico, della durata di 1.30 ora, praticata in due giorni a settimana.

Dal terzo anno in poi (**specializzazione**), è necessario passare dai 2 giorni di pratica settimana, a 3 giorni.

Esperti di Arti Marziali

Nel caso in cui ai Corsi accedano persone già praticanti e provenienti da altre specialità delle Arti Marziali, verrà valutata l'esperienza maturata ed i gradi, qualora acquisiti. Sulla base di queste indicazioni, il praticante verrà inserito nel corso di propria pertinenza.

Graduazioni

Il percorso formativo e di graduazione, per i corsisti della Difesa Personale è il seguente :

- **Inizio del corso graduazione Cintura BIANCA**
Termine minimo di permanenza nel grado 6 mesi
- **Con il primo passaggio si passa al grado di Cintura VERDE**
Termine minimo di permanenza nel grado 12 mesi
- **Con il secondo passaggio si passa al grado di Cintura BLU**
Termine minimo di permanenza nel grado 12 mesi
- **Con il terzo passaggio si passa al grado di Cintura MARRONE**
Termine minimo di permanenza nel grado 18 mesi
- **Con il quarto passaggio si passa al grado di Cintura NERA 1° livello**
- **Dopo il grado di Cintura NERA la graduazione procede per livelli :**
 - 2° Livello dopo 2 anni
 - 3° Livello dopo 3 anni
 - 4° Livello dopo 5 anni
 - 5° Livello dopo 10 anni

Formazione

Il conseguimento di Cintura Nera del 3° livello, è la graduazione minima per poter accedere ai Corsi di Formazione dei Quadri Tecnici.

La formazione dei Quadri Tecnici è disciplinata dalle normative e dalle tempistiche dei Regolamenti Nazionali di settore.

Il percorso normativo prevede le seguenti posizioni :

- Allenatore 1° livello
- Allenatore 2° livello (termine di inquadramento minimo 3 anni inquadrate come 1° livello)
- Istruttore 1° livello (termine di inquadramento minimo 5 anni inquadrate come 2° livello)
- Istruttore 2° livello (termine di inquadramento minimo 7 anni inquadrate come 1° livello)

- **Maestro** (dopo 20 anni di inquadramento nei Quadri tecnici)

QUADERNO TECNICO

DA CINTURA BIANCA A CINTURA NERA 1° LIVELLO

1^ PARTE - (Primo anno di pratica)

AVVIAMENTO

Programma per Cintura BIANCA / VERDE

- Individuazione delle parti del corpo sensibili e/o fragili
- PARATE
- Studio tecniche delle parate da attacchi di pugno (frontale / semicircolare)
 - Alta frontale
 - Media latera Dx / Sx
 - Bassa frontale
- Uscite e parate da attacchi di gamba (frontale / semicircolare)
 - Laterale Dx - interna / esterna
 - Laterale Sx - interna / esterna
- ATTACCHI
- Studio delle tecniche di attacco con i pugni singolo e doppio (frontale / laterale)
 - Alto
 - Medio
 - Basso
- Studio di attacco con le gambe (Diretto / Semicircolare / Retro)
 - Alto
 - Medio
 - Basso
- Studio delle tecniche di empi
 - Frontale Diretto
 - Frontale Semicircolare
 - Laterale
 - Retro

2^ PARTE - (Secondo anno di pratica)

APPROFONDIMENTO

Programma per Cintura VERDE / BLU

- Studio delle cadute
 - Frontale
 - Laterale
- Svincolo da prese
 - Frontale
 - Laterale
 - Retro
- Studio tecniche di anticipo

3^ PARTE - (Dal Terzo anno di pratica)

SPECIALIZZAZIONE

Programma per Cintura MARRONE / NERA

- Tecniche di Difesa da più avversari
- Difesa da attacco da bastone
- Difesa da attacco da coltello
- Studio tecniche di proiezione
- Tecniche di immobilizzazione