



Templar Karate

小
柔
流

Shoju – Ryu

Programma Tecnico

Da cintura bianca 9° Kyu a cintura nera 8° Dan

Pavani Giuseppe (*Soke* - 10° Dan)

Appiani Angelo (*Hanshi* - 9° Dan)

Stefania Gamberoni (*Kyoshi* - 7° Dan)

Davide Mazzola (*Kyoshi* - 7° Dan)



Sommario Contenuti

Programma Tecnico	1
Copyright	3
Introduzione	4
Biografie Maestri	5
Legenda	9
Taiso - Esercizi di Preparazione	10
9° kyu – Bianca	11
8° kyu – Gialla	12
7° kyu – Arancione	13
6° kyu – Verde	14
5° kyu – Blu	15
4° kyu – Blu	16
3° kyu – Marrone	17
2° kyu – Marrone	18
1° kyu – Marrone	19
1° dan – Nera	20
2° dan (Shidoin) – Nera	21
3° dan (Sensei) – Nera	22
4° dan (Shihan) – Nera	23
5° dan (Renshi) – Nera	24
6° dan (Renshi) / 7° dan (Kyoshi) / 8° dan (Kyoshi) - Bianca/Rossa	25
Reigi – Etichetta del saluto	26
Cinture	26
Glossario Numeri	27
Le 8 Massime delle Arti Marziali	28
Ringraziamenti	Errore. Il segnalibro non è definito.



Copyright

Copyright © 2026 OCSTJ

Tutti i diritti riservati.

Il presente testo è protetto ai sensi della Legge 22 aprile 1941, n. 633 e successive modifiche sul diritto d'autore. È vietata la riproduzione, anche parziale, la distribuzione, la trasmissione, la pubblicazione e qualsiasi altro uso non autorizzato del contenuto, in qualsiasi forma o mezzo, senza espressa autorizzazione scritta da parte del OCSTJ. Ogni violazione sarà perseguita nei termini di legge.

Introduzione

Lo stile Templar Karate ha come fondamento lo stile Shoju Ryu nasce nel 1989 da un'idea dei Maestri Giuseppe Pavani e Angelo Appiani, con l'obiettivo di unificare in un unico metodo di Kenpo/Karate la molteplicità degli stili esistenti, adattandolo al contempo a una costante evoluzione dell'arte marziale nei secoli.

Attraverso uno studio approfondito degli stili tradizionali di Okinawa, come lo Shorin Ryu, il Goju Ryu, il Kojo Ryu, l'Uechi Ryu e altri stili antichi, i Maestri si sono impegnati a riscoprire e valorizzare la vera essenza del karate originario. Con il tempo, infatti, il karate è stato progressivamente privato della sua natura autentica e della sua efficacia nella difesa personale, trasformandosi in una disciplina prevalentemente sportiva e perdendo così la sua anima profonda.

Lo stile Templar Karate, si pone quindi come obiettivo quello di ristabilire e restaurare le antiche radici marziali templari, ormai abbandonate nelle evoluzioni moderne dell'Ordine Templare. Questo stile si propone quindi come un punto di raccolta e ricostruzione di tutte quelle tecniche e tradizioni che, nel corso degli ultimi secoli, sono andate perdute o alterate. L'intento è quello di riportare il Kenpo/Karate alle sue radici: una pratica orientata non solo alla difesa personale, ma anche alla guarigione, alla crescita interiore, spiritualità e a una filosofia di vita che possa accompagnare l'allievo, il cavaliere templare, a 360 gradi nella sua quotidianità.

I Fondatori del Templar Karate



Giuseppe Pavani, Stefania Gamberoni, Angelo Appiani

Biografie Maestri



M° Giuseppe Pavani (Hanshi - 10° Dan)

Il maestro Giuseppe Pavani è un esperto di arti marziali e naturopatia da oltre 50 anni, noto per il suo approccio che fonde tradizioni orientali e occidentali. Nato in Italia, ha iniziato a praticare karate giovanissimo. Successivamente, ha esplorato il Ju Jutsu, il Taiji Quan e lo Yoga sviluppando una visione olistica della salute.

Il Maestro Giuseppe Pavani ha fondato successivamente la Naturopatia Orientale basandosi sulla “Bibbia del Karate - il Bubishi”, un sistema che unisce medicina naturale orientale e occidentale, promuovendo l’integrazione di corpo, mente e spirito.

In qualità di direttore tecnico Shoju Ryu e Shorin Ryu continua a formare nuovi praticanti, tecnici ed istruttori per diffondere consapevolezza sull’importanza delle pratiche tradizionali nella vita moderna.

Giuseppe Pavani è il fondatore dell’Ordine del Sacro Tempio di Jorsalir e ricopre attualmente il ruolo di Gran Maestro dell’Ordine.



M° Angelo Appiani (Hanshi - 9° Dan)

Il Maestro Angelo Appiani è un maestro di arti marziali con oltre 40 anni di esperienza, cofondatore dello stile Shojukai e figura di riferimento nel karate Goju Ryu. Ha raggiunto i massimi gradi tecnici (fino al 9° Dan) e ha ricoperto ruoli di primo piano in federazioni come FEKDA, CSEN, ASI e AICS, contribuendo alla crescita e alla formazione di istruttori, maestri e arbitri in tutta Italia.

Ha rappresentato l'Italia ai mondiali IMADA, ottenendo importanti riconoscimenti internazionali, tra cui quelli dalla Goju International Karate e dal maestro Soke Kozo Kuniba. È stato commissario tecnico europeo FEKDA e attualmente è direttore tecnico nazionale per il Karate/Kenpo in AICS, oltre che responsabile nazionale e per la macroarea Nord del settore karate ASI.

È presidente dell'ASD Goju Ryu Karate con sedi a Canneto sull'Oglio e Acquanegra sul Chiese e ha avuto anche un ruolo istituzionale come vicesindaco e assessore allo sport dal 2009 al 2017. Insignito del titolo di Cavaliere dello Sport nel 2017, è riconosciuto come uno dei maggiori promotori delle arti marziali in Italia.

Il M. Angelo Appiani ricopre il ruolo di Cavaliere dell'Ordine del Sacro Tempio di Jorsalir.



M° Stefania Gamberoni (Kyoshi - 7° Dan)

La Maestra Stefania Gamberoni, è cofondatrice dell'Ordine dei Cavalieri di Jorsalir e Gran Priore. Pratica arti marziali da 26 anni: Maestro 7° dan di Karate e Maestro 6° duan di Taiji Quan e Qi Gong. Formata dal Giuseppe Pavani in naturopatia orientale, opera professionalmente nella ricerca e nello studio delle arti salutistiche orientali e occidentali.



M° Davide Mazzola (Kyoshi - 7° Dan)

Pratica arti marziali dal 1987, con formazione in Karate, Aikido e numerose discipline energetiche e spirituali tra cui Shiatsu, Reiki e Kriya Yoga. Nel corso della sua carriera ha studiato filosofia buddhista, Raja Yoga ed esoterismo, integrando competenze marziali e ricerca interiore.

È fondatore e caposcuola del DōshinRyū Aikijutsu, riconosciuto a livello internazionale, e ricopre ruoli tecnici e formativi in diverse associazioni nazionali. Ha conseguito alti gradi in più discipline (fino all'8° Dan in Ju-Jitsu e 7° Dan in Karate), oltre a qualifiche ministeriali come Maestro, Docente Formatore e Arbitro.

Nel tempo ha ricevuto importanti riconoscimenti spirituali, tra cui iniziatici buddhisti dal XIV Dalai Lama e altri maestri. Il M. Davide Mazzola ricopre il ruolo di Commendatore della Commenda di Vicenza dell'Ordine del Sacro Tempio di Jorsalir.

Unisce competenza tecnica, esperienza pluridecennale e un percorso di crescita personale orientato alla disciplina, all'etica e alla formazione delle nuove generazioni.



Legenda

→ : Avanti

↔ : Avanti e indietro

↗ : Avanti a 45°

↖↗ : Avanti e Indietro a 45°

□ : Tecnica statica

Cg: Cambio gamba

Sg: Stessa gamba

Int: Interno

Est: Esterno

ZKD: Zen Kutsu Dachi

ShD: Shiko Dachi

SaD: Sanchin Dachi

KKD: Ko Kustu Dachi

NAD: Neko Ashi Dachi

TAD: Tsuru Ashi Dachi

SHD: Sagi Hashi Dachi

KoD: Kosa Dachi

KiD: Kiba Dachi

UKD: Uke Kikuruchi Dachi

UAD: Uki Achi Dachi

UAK: Uki Achi Kudutse



Taiso - Esercizi di Preparazione

Taiso Kata	Forma preparatoria
Hachidankin/ Baduanjin	Otto pezzi di broccato
Daruma Taiso	Ginnastica di Bodhidharma
You Jou Kou	Forma statica di Dao Yin
Kihon Goho	Cinque esercizi di base
Taikyoku Ken	Taiji Quan, ultimo pugno supremo
Ki No Meiso	Meditazione dell'Albero



9° kyu – Bianca

Kihon

Oi Zuki (ZKD)

Gedan Uke - Oi Zuki (ZKD)

Gedan Uke - Chudan Gyaku Zuki (ZKD)

Harai Otoshi (ZKD)

Gedan Uke (ZKD)

Chudan Uchi Uke (ZKD)

Chudan Soto Uke (ZKD)

Jodan Age Uke (ZKD)

Mae Geri Keage (ZKD)

Kihon Shorin

Uke (ShD)

Zuki (ShD)

Geri (ShD)

Kata / Oyo Bunkai

Naihanchi Shodan

Kumite

Posizione e guardia (Kamae) del Kumite

Taiso Kumite



8° kyu – Gialla

Kihon

Shuto Uke

Oi Zuki

Gedan Uke - Gyaku Zuki (➡)

Harai Otoshi - Jodan Oi Zuki

Gyaku Zuki - Harai Otoshi (ZKD)

Gyaku Chudan Uchi Uke - Jodan Oi Zuki

Chudan Soto Uke - Jodan Oi Zuki (↔)

Jodan Age Uke - Jodan Oi Zuki (↔)

Mae Geri Keage – Kekomi

Yoko Geri Keage

Shiho Gyaku Zuki

Kihon Shorin

Uke (ShD)

Zuki (ShD)

Geri (ShD)

Uchi (ShD)

Kata / Oyo Bunkai

Fukyu Gata Ichi, Sanchin

Kumite

Heiho / Maai

Kihon Gohon Kumite



7° kyu – Arancione

Kihon

Ren Zuki

Shuto Uke (KKD, NAD)

Gedan Uke - Gyaku Zuki (↔)

Gyaku Chudan Uchi Uke - Jodan Oi Zuki (↔)

Chudan Soto Uke - Jodan Oi Zuki (↔)

Jodan Age Uke - Jodan Oi Zuki (↔)

Chudan Otoshi Teisho Uke (ZKD) - Gyaku Zuki (ZKD)

Chudan Uchi Uke (ShD 45°) - Jodan Seiken Zuki (ShD)

Jodan Age Uke (ShD 45°) - Chudan Seiken Zuki (ShD)

Jodan Age Uke (ShD 45°) - Harai Otoshi (ShD), Gedan Harai Otoshi (ShD) - Jodan Gyaku Zuki (ZKD)

Mae Geri Keage - Kekomi, Yoko Geri Keage – Kekomi

Shiho Uraken Uchi

Kihon Shorin

Kihon Ichi

Kata / Oyo Bunkai

Naihanchi Nidan, Fukyu Gata Ni

Kumite

Kihon Sanbon Kumite



6° kyu – Verde

Kihon

Ren Zuki

Gedan Uke - Gyaku Zuki

Chudan Uchi Uke - Gyaku Zuki (↗ ↘)

Chudan Soto Uke - Gyaku Zuki (↗ ↘)

Jodan Age Uke (SaD) - Gedan Harai Otoshi

Chudan Haito Uke (ShD) - Chudan Nukite (ZKD)

Chudan Otoshi Teisho Uke (ZKD) - Mawashi Empi Ate - Gyaku Zuki

Omote Kote Ude Uke (ZKD) - Jodan Empi Uke (ZKD) - Uraken Uchi (ZKD) - Gyaku Zuki (ZKD)(↔)

Shuto Uke - Nukite (KKD)

Shuto Uke - Kizami Mae Geri

Mae Geri Keage/Kekomi

Ren Geri

Yoko Geri Keage/Kekomi

Shiho Empi

Kihon Shorin

Kihon Ni

Kata / Oyo Bunkai

Pinan Shodan, Tensho

Kumite

Ippon Kumite



5° kyu – Blu

Kihon

Kizami Zuki - Chudan Ren Zuki

Gedan Uke - Chudan Gyaku Zuki ()

Chudan Uchi Uke - Chudan Gyaku Zuki ()

Chudan Soto Uke - Chudan Gyaku Zuki ()

Gedan Uke - Chudan Gyaku Zuki ()

Shuto Uke (KKD) - Nukite (ZKD) ()

Chudan Shuto Uke (NAD) - Kizami Mae Geri

Shiho Uke

Chudan Uchi Uke (NAD) - Mae Geri

Gedan Otoshi Teisho Uke (ZKD) - Gyaku Shuto Uchi

Mae Geri Keage/Kekomomi

Ren Geri

Yoko Geri Keage/Kekomomi

Mawashi Geri

Mae Geri - Yoko Geri (Cb)

Kizami Mae Geri

Chudan Mae Geri (ZKD) - Chudan Otoshi Teisho Uke (TAD) - Jodan Seiken Zuki

Kihon Shorin

Kihon San

Kata / Oyo Bunkai

Pinan Nidan, Gekisai Ichi

Kumite

Ju Ippon Kumite



4° kyu – Blu

Kihon

Kizami Zuki - Ren Zuki

Gedan Uke - Chudan Gyaku Zuki ()

Chudan Uchi Uke - Chudan Gyaku Zuki ()

Chudan Soto Uke - Chudan Gyaku Zuki ()

Jodan Age Uke - Chudan Gyaku Zuki ()

Shuto Uke (NAD 45°) – Kizami Mae Geri – Nukite (ZKD)

Shuto Uke (SaD 45°) – Kizami Mae Geri – Nukite (ZKD)

Gedan Mawashi Teisho Uke (ZKD) - Gedan Tetsui Uchi (ShD)

Gedan Omote Kote Ude Uke (ShD) - Jodan Empi Uke - Gyaku Zuki (NAD)

Tekubi Kake Uke (ZKD) - Gedan Mawashi Teisho Uke - Jodan Teisho Ate

Chudan Uchi Teisho Uke (NAD) - Mae Geri/Mawashi Geri

Chudan Haito Uke (ShD 45°) - Jodan Mawashi Geri

Mae geri Keage/Kekomi

Ren Geri

Yoko Geri Kekomi e Keage (Cg)

Ushiro Geri, Mae Geri - Mawashi Geri (Cg)

Mae Geri - Yoko Geri (Cg)

Shiho Geri

Kihon Shorin

Kihon Shi

Kata / Oyo Bunkai

Gekisai Ni, Pinan Sandan

Kumite

Ju Ippon Kumite (dichiarando solo Zuki, Uchi o Geri)



3° kyu – Marrone

Kihon

Sanbon Zuki (↔)

Kizami Zuki - Ren Zuki (↔)

Gedan Uke - Chudan Gyaku Zuki (↗ ↘)

Chudan Uchi Uke - Chudan Gyaku Zuki (↗ ↘)

Chudan Soto Uke - Chudan Gyaku Zuki (↗ ↘)

Jodan Age Uke - Chudan Gyaku Zuki (↗ ↘)

Shuto Uke (NAD 45°) – Kizami Mae Geri – Nukite (ZKD)

Shuto Uke (SaD 45°) – Kizami Mae Geri – Nukite (ZKD)

Jodan Uchi Shuto Uke (KoD) - Chudan Soto Shuto Uke (ShD)

Chudan Soto Shuto Uke (ShD) - Jodan Uchi Shoto Uke (KoD) - Chudan Kakuto Ate (SaD 45°)

Chudan Uchi Teisho Uke (ZKD) - Jodan Haito Uchi (NAD 90°)

Mawashi Uke (SaD 45°) - Otoshi Kakato Geri - Gedan Gyaku Zuki (ZKD)

Kake Uke (ShD) - Mawashi Hiza Geri - Jodan Nukite (ZKD)

Kizami Geri - Mae Geri

Ren Geri

Yoko Geri Keage e Kekomi (Sg)

Ushiro Geri

Mae Geri - Yoko Geri (Sg)

Mae Geri - Mawashi Geri (Sg)

Tekubi Kake Uke (NAD) - Gedan Otoshi Teisho Uke (ZKD) - Otoshi Teisho Uke (ZKD) - Ura Uchi - Chudan Gyaku Zuki

Shiho Uchi

Kihon Shorin

Kihon Go

Kata / Oyo Bunkai

Naihanchi Sandan, Saifa

Kumite

Okuri Kumite



2° kyu – Marrone

Kihon

Sanbon Zuki (↔)

Gedan Uke - Gyaku Zuki (↗ ↘)

Chudan Uchi Uke - Kizami Zuki - Gyaku Zuki (↔)

Chudan Soto Uke - Yoko Geri - Uraken Uchi (↔)

Jodan Age Uke - Gyaku Zuki - Mea Empi (↗ ↘ , →)

Shuto Uke - Kizami Geri - Nukite - Shuto Uchi (interno) (↗ ↘ , →)

Otoshi Teisho Uke (KD) - Gyaku Shuto Uchi (ZKD) - Teisho Uke (TAD) - Chudan Otoshi (→)

Chudan Otoshi Teisho Uke (ShD)

Yama Zuki - Osoto Gari - Yoko Geri

Sokuto Shuto Uke - Kizami Geri – Nukite

Kizami Geri - Mae Geri

Ren Geri

Yoko Geri Keage e Kekomi (Sg)

Ushiro Geri - Gyaku Zuki

Mae Geri - Mawashi Geri (Sg)

Mawashi Geri - Yoko Geri (Sg)

Shiho-Sakeru

Kihon Shorin

Kihon Roku

Kata / Oyo Bunkai

Sanseiru, Pinan Yodan

Kumite

Kaeshi Kumite



1° kyu – Marrone

Kihon

Sanbon Zuki (↔)

Gedan Uke - Gyaku Zuki - Uraken Uchi (↗ ↘ , →)

Chudan Uchi Uke - Kizami Zuki - Gyaku Zuki (↔)

Chudan Soto Uke - Yoko Empi (KiD) - Uraken Uchi (↔)

Jodan Age Uke - Gyaku Zuki - Mae Empi (↗ ↘ , →)

Shuto Uke - Kizami Geri - Nukite - Shuto Uchi (int) (↗ ↘ , →)

Kizami Geri - Mae Geri, Ren Geri, Ushiro Geri - Gyaku Zuki

Kizami Geri - Mawashi Geri

Mawashi Geri - Yoko Geri

Ura Mawashi Geri

Shiho Ukemi

Studio Kuzushi

Kihon Shorin

Kihon Shichi

Kata / Oyo Bunkai

Seienchin, Pinan Godan

Kumite

Ju Kumite

Kensei



1° dan – Nera

Kihon

Oi Zuki - Gyaku Zuki - Age Empi - Gedan Barai (↔)

Gedan Uke - Gyaku Zuki - Uraken Uchi (↗ ↘ , →)

Chudan Uchi Uke - Kizami Zuki - Gyaku Zuki (↗ ↘ , →)

Chudan Soto Uke - Yoko Empi (KiD) - Uraken Uchi - Gyaku Zuki (↔)

Jodan Age Uke - Gyaku Zuki - Mae Empi (↗ ↘ , →)

Awase Zuki (x2)(→)(TAD) - Chudan Otoshi Shiho Uke (ShD) - Otoshi Ura Uchi Shuto Uke – Kizami Geri Nukite - Shuto Uchi (int)

Mae Ashi Geri (ZKD) - Mae Geri - Jodan Tetsui Uchi (ShD) - Chudan Otoshi Teisho Uke (TAD) - Otoshi Ura Uchi

Jodan Gyaku Zuki (NAD) - Jodan Mae Geri - Otoshi Teisho Uke (ShD) - Yoko Seiken Zuki

Mae Hiza Uke (ZKD) - Jodan Juji Uke (ZKD) - Mae Kakato Geri

Kizami Geri - Mae Geri, Ren Geri

Kizami Geri - Yoko Geri

Ushiro Geri - Uraken Uchi - Gyaku Zuki

Kizami - Yoko Geri - Mawashi Geri

Kizami - Mawashi Geri - Ura Mawashi Geri

Shiho - Tate - Shuto Uke - Gyaku Zuki

Controllo del pugno e studio Atemi-Waza

Kihon Shorin

Kihon Hachi

Kata / Oyo Bunkai

Passai Sho, Wankan, Wansu

Kumite

Ju Kumite

Ashi Barai



2° dan (Shidojin) – Nera

Kihon

Kizami Zuki - Sanbon Zuki

Gedan Uke - Gyaku Zuki - Uraken Uchi

Chudan Uchi Uke - Kizami Zuki - Gyaku Zuki - Uraken Uchi

Chudan Soto Uke - Yoko Empi - Uraken Uchi - Gyaku Zuki

Jodan Age Uke - Gyaku Zuki - Age Empi - Uraken Uchi

Shuto Uke - Kizami Geri - Nukite - Shuto Uchi (int) - Shuto Uchi (est)

Tekubi Kake Uke (KKD) - Gyaku Shuto Uchi (ZKD) - De Ashi Barai - Chudan Yoko Empi (ShD) (□, ↗○↘)

Mae Tobi Geri (ZKD) - Chudan Gyaku Zuki (ZKD)

Tekubi Kake Uke (SAD 45°) - Gedan Otoshi Teisho Uke x2 - Kanketsu Geri - Jodan Tetsui Uchi (ShD) (□, ↗○↘)

Gedan Harai Otoshi (ShD) - Yoko Tobi Geri (KD)

Ren Geri, Ren - Yoko Geri

Ren - Mawashi Geri

Ushiro Geri - Uraken Uchi - Gyaku Zuki

Sanbon Geri (Mae - Yoko - Ushiro)

Sanbon Geri (Mikazuki - Mawashi - Ura - Mawashi)

Shiho - Tate - Shuto Uke - Mae Geri

Kihon Shorin

Kihon Ku

Kata / Oyo Bunkai

Suparinpei, Kusanku Sho, Ananku, Unsu

Kumite

Sen, Sen No Sen, Go No Sen, Sen No Go

Ju Kumite



3° dan (Sensei) – Nera

Kihon

Kizami Zuki - Oi Komi - Sanbon Zuki

Gedan Uke - Jun Zuki - Gyaku Zuki - Mae Empi - Uraken Uchi

Chudan Soto Uke - Yoko Empi - Uraken Uchi - Gyaku Zuki - Gedan Uke - Age Empi

Jodan Age Uke - Gyaku Zuki - Age Empi - Uraken Uchi - Gyaku Zuki

Jodan Uchi Shuto Uke (ZKD) - Ushiro Empi Ate (ZKD) - Mawashi Uke (ShD) - Gedan Gyaku Zuki (ZKD) (↗↘)

Shuto Uke - Kizami Geri - Nukite - Shuto Uchi (int) - Shuto Uchi (est)

Kake Uke (ShD) - Chudan Otoshi Teisho Uke(KD) - Jodan Seiken Zuki - Chudan Yoko Geri Sokuto (↔)

Soto Mikazuki Geri (ZKD) - Uchi Mikazuki Ushiro Geri (ZKD) - Jun Zuki (ZKD) - Nidan Tobi Geri -

Gedan Gyaku Zuki

Sanbon - Mae Geri

Sanbon - Yoko Geri

Chudan Soto Uke - Ushiro Geri - Uraken Uchi - Gyaku Zuki

Shiho Geri (Kizami Geri - Mae Geri - Yoko Geri (x2 Cg) - Ushiro Geri (x2 Cg) - Kizami Mawashi - Mawashi Geri)

Mikazuki Geri - Ura - Mawashi Geri - Mawashi Geri

Shiho - Tate - Shuto Uke - Mae Geri - Gyaku Zuki (Yoko Geri - Mawashi Geri - Ushiro Geri)

Kihon Shorin

Kyusho - Jutsu

Kata / Oyo Bunkai

Taikyoku Ken, Kururunfa, Rohai, Seisan

Kumite

Happo Sabaki

Henka Nidan Kumite



4° dan (Shihan) – Nera

Kihon

Gedan Juji Uke (ZKD) - Chudan Kakuto Uke (NAD) - Gogan Geri - Shita Zuki (ShD a 45°)
Gedan Otoshi Teisho Uke (ShD) - Yoko Shuto Uchi (ZKD) - Chudan Mae Geri
Teisho Uke (ZKD) - Ushito Tobi Geri
Ushiro Tobi Mawashi Geri (ZKD) - Gedan Kakato Geri (ZKD)
Mawashi Barai (ZKD) - Ushiro Mawashi Barai - Gedan Teisho Uchi
Mea Hiza Uke (SHD) - Morote Shuto Uke - Mae Tobi Geri - Chuda Yoko Nukite (ShD)(➡)
Mawashi Empi Ate (KD) - Kake Uke - Mawashi Hiza Geri - Mawashi Uke (ShD) - Gedan Morote
Nakadaka Ippon Ken (➡)
Chudan Otoshi Teisho Uke (ShD) - Yoko Seiken Zuki - Chudan Mae Geri - O Soto Gari (KD) - Sukui
Uke - (SHD 90°) - Otoshi Shuto Uchi (ShD)
Awase Zuki (ZKD) - Chudan/Jodan Uke (KD a 90°) - Ushiro Shuto Uchi (ShD ➡) -
Otoshi Empi Ate (ShD ➡)
Ushi Mikazuki Geri (ZKD) - Ushito De Ashi Barai - Seiryuto Uke (ZKD ➡)
Soto Mikazuki Geri (AKD) - Uchi Mikazuki Geri (ZKD) - Ushito Geri (➡)

Kihon Shorin

Bubishi (studio dell'origine)

Kata / Oyo Bunkai

Seipai, Chinto, Gojushiho

Kumite

Happo Kumite

Tesi a piacere



5° dan (Renshi) – Nera

Kihon

Bubishi (48 tecniche)

Kata / Oyo Bunkai

Shisochin, Kusanku Dai, Passai Dai, Jion

Kumite

Bogu Kumite

Shiai

Kata Fukien



6° dan (Renshi) / 7° dan (Kyoshi) / 8° dan (Kyoshi) - Bianca/Rossa

Kata / Oyo Bunkai

Tenkan

Kukan

Chikan

Hakkaku

Hakko

Hakuryu

Chiti

Papuren

Nepai

Hakucho

Jutte

Sochin

Jiin

Tetshu

Hakutsuru



Reigi – Etichetta del saluto

Kiotsuke

Seisa

Mokuso Hajime

Mokuso Yame

Shomen Ni Rei

Sensei Ni Rei

Otaga Ni Rei

Kiritsu

Cinture

Cinture Colorate - Mudansha - Kyu

9° Kyu - Bianca

8° Kyu - Gialla

7° Kyu - Arancione

6° Kyu - Verde

5° Kyu - Blu

4° Kyu - Blu

3° Kyu - Marrone

2° Kyu - Marrone

1° Kyu - Marrone

Cinture Nere - Yudansha - Dan

<i>C. Nere</i>	<i>Qualifiche tradizionali</i>
1° Dan	/
2° Dan	Shidoin
3° Dan	Sensei
4° Dan	Shihan
5° Dan	Renshi
6° Dan	Renshi
7° Dan	Kyoshi
8° Dan	Kyoshi
9° Dan	Hanshi
10° Dan	Hanshi



Glossario

<i>Yoi</i>	Pronti
<i>Hidari</i>	Sinistra
<i>Migi</i>	Destra
<i>Kihon</i>	Base
<i>Kata</i>	Forma
<i>Kumite</i>	Incontro di mani (combattimento)
<i>Kyusho</i>	Punto vitale
<i>Shiho</i>	Quattro lati
<i>Mawatte</i>	Girarsi
<i>Naotte</i>	Ruotare
<i>Kime</i>	Concentrazione psicofisica
<i>Zuki</i>	Pugno
<i>Geri</i>	Calcio
<i>Kenpo</i>	Arte del pugno
<i>Kiai</i>	Unione delle energie
<i>Bunkai</i>	Analisi
<i>Dojo</i>	Luogo dove si pratica la Via
<i>Kamae</i>	Guardia
<i>Karate gi</i>	Divisa di Karate
<i>Tai</i>	Corpo
<i>Te</i>	Mano
<i>Ma</i>	Distanza
<i>Kara</i>	Vuoto
<i>Hajime</i>	Iniziare
<i>Yame</i>	Fermarsi
<i>Bubishi</i>	Bibbia dei Kenpo/Karate
<i>Taiso</i>	Esercizi preparatori
<i>Oyo</i>	Applicazione
<i>Sagate</i>	Indietro

Numeri

<i>Ich</i>	1
<i>Ni</i>	2
<i>San</i>	3
<i>Shi</i>	4
<i>Go</i>	5
<i>Roku</i>	6
<i>Shichi</i>	7
<i>Hachi</i>	8
<i>Ku</i>	9
<i>Ju</i>	10



拳法之大要八句

Le 8 Massime delle Arti Marziali

人心同天地（人心は天地に同じ）

Il cuore umano è in armonia con il cielo e la terra.

血脈似日月（血脈は日月に似たり）

Il sangue pulsa come il sole e la luna.

法剛柔香吐（法は剛柔を香吐し）

Le tecniche uniscono durezza e morbidezza, inspirando ed espirando.

身隨時慶變（身は隨時応変す）

Il corpo si adatta al tempo, accogliendo il cambiamento.

手逢空則入（手は空に逢えば則ち入る）

Le mani entrano quando trovano il vuoto.

碼進退離逢（進退は礙りて離逢す）

I passi avanzano e retrocedono, separandosi e incontrandosi.

目要觀四向（目は四向を觀ることを要す）

Gli occhi osservano in tutte le direzioni.

耳能聽八（耳は能く八方を聴く）

Le orecchie ascoltano e percepiscono in tutte le direzioni.

