

**“Programma di Arti marziali**

Visione d'insieme  
Storia e diffusione  
Arti marziali in Asia  
Arti marziali in Europa  
Arti marziali in America

---

**Wushu**

La diffusione del Wushu  
Origini e storia  
Stili interni e stili esterni  
Wing Chun (Eterna Primavera)  
Stili imitativi  
Wushu Moderno sportivo

---

*Taolu*

Chang Quan  
Nan Quan  
Sanda  
Le armi

- La sciabola (Pinyin: Dao);
- Il bastone (Pinyin: Gun);
- La spada (Pinyin Jian);
- La lancia (Pinyin Qiang).

**Karate**

Etimologia

Storia

Filosofia Budo

Stili del karate

- *Shotokan*;
- *Shotokai*;
- *Goju-Ryu*;
- *Shorin-ryu*;
- *Shito-ryu*;
- *Wado-ryu*;
- *Sankukai*;
- *Kyokushinkai*.

Principi morali (*Dojo Kun*)

I venti concetti basilari

L'abbigliamento

Le Cinture:

- Kyu;
- Dan.

Principi fondamentali delle tecniche di Karate

Definizione di tecnica

L'importanza della respirazione.

La massima espressione (il Kiai)

Aspetti utili del Karate

KIHON

KATA

KUMITE

Preparazione fondamentale (*Kihon*)

Le forme (*Kata*)

Condizionamenti

Karate sportivo

Kumite

Classi di età

---

- *Master;*
- *Seniores;*
- *Juniores;*
- *Cadetti;*
- *Esordienti B;*
- *Esordienti A;*
- *Speranze.*

Categorie di peso

Durata dei combattimenti

## Taekwondo

Le origini

L'occupazione giapponese e la scissione della Corea

La nascita del Taekwondo

Il Taekwondo come sport olimpico (WTF)

Le cinture del taekwon-do

I principi del Taekwondo

---

Le forme nel Taekwondo WTF

La storia della FITA

La storia del Taekwondo Italiano

1965 - l'inizio

1975 - il passaggio alla W.T.F.

1980 - la FITKD si scioglie, adesione alla F.I.K.D.A.

1985 - la prima volta della FITA e della FITAK

1995 - la seconda volta della FITA

Associazione al CONI

Federazione Ufficiale nel CONI

La storia della WTF

## Kick boxing

La FIKEDA

La FIKB ed il riconoscimento CONI

Cronologia storica

FIKB oggi

**Le discipline della kick boxing:**

- Semi Contact;
- Light Contact;
- Full Contact;
- Low-Kick;
- K1 rules;
- Forme Musicali;
- Aerobic Kickboxing;
- Muay thai;
- Shoot boxe;
- Savate.

Prof. Giovanni Caramazza