



PROGRAMMA ESAMI da 1° a 5° DAN

SHITO-RYU



Programma per 1° Dan (SHO DAN)

SONOBA Esecuzione sul posto in Heiko Dachi:

KIHON-ZUKI

KIHON-UKE (1° Combinazione)

KIHON-GERI (mae-geri chudan/mae geri jodan , mae geri chudan/mawashi geri , mae geri chudan/yoko geri , mae geri chudan/ushiro geri)

IDO Esecuzione in movimento:

KIHON-ZUKI (1° Combinazione)

KIHON-UKE (1° Combinazione)

HIJATEGOHON

SHIHO-ZUKI (1° Combinazione con partenza da DX o SX)

KATA: Richiesti dalla Commissione Esaminatrice tra:

BASSAI DAI	(Shuri-te)
SEIENCHIN	(Naha-te)
MATSUMURA NO RHOAI	(Tomari-te)
MIOJO	(Mabuni)

BUNKAI KATA

KUMITE



Programma per 2° Dan (NI DAN)

SONOBA Esecuzione sul posto in Heiko Dachi:

KIHON-ZUKI

KIHON-UKE (2° Combinazione)

KIHON-UCHI (1° Combinazione)

KIHON-GERI (mae-geri chudan/mae geri jodan , mae geri chudan/mawashi geri , mae geri chudan/yoko geri , mae geri chudan/ushiro geri , mae geri chudan/sokuto gedan)

IDO Esecuzione in movimento:

KIHON-ZUKI (2° Combinazione)

KIHON-UKE (2° Combinazione)

KIHON-UCHI (1° Combinazione)

HIJATEGOHON

KIHON-GERI mae/mawashi/yoko/ushiro (in alternata con cambio gamba ad ogni calcio ES: mae dx , mawashi sx , yoko dx , ushiro sx)

SHIHO-ZUKI (1° e 2° Combinazione con partenza da DX o SX)

KATA: Richiesti dalla Commissione Esaminatrice tra:

Quelli appartenenti al programma per 1° Dan

KOSOKUN-DAI	(Shuri-te)
SEISAN	(Naha-te)
NISEISHI	(Tomari-te)
AOYAGI	(Mabuni)

BUNKAI KATA

KUMITE



Programma per 3° Dan (SAN DAN)

SONOBA Esecuzione sul posto in Heiko Dachi:

KIHON-ZUKI

KIHON-UKE (1°e 2° Combinazione)

KIHON-UCHI (1°e 2° Combinazione)

KIHON-GERI (mae-geri chudan/mae geri jodan , mae geri chudan/mawashi geri , mae geri chudan/yoko geri , mae geri chudan/ushiro geri , mae geri chudan/sokuto gedan , mae geri chudan/ura mawashi , mae geri chudan/kakato geri)

IDO Esecuzione in movimento:

KIHON-ZUKI (1°e 2°Combinazione)

KIHON-UKE (1°e 2° Combinazione)

KIHON-UCHI (1°e 2° Combinazione)

HIJATEGOHON

KIHON-GERI mae/mawashi/yoko/ushiro/ushiro uramawashi (in alternata con cambio gamba ad ogni calcio ES: mae dx , mawashi sx , yoko dx , ushiro sx ecc.)

SHIHO-ZUKI (1°, 2°, 3° e 4° Combinazione con partenza da DX o SX)

KATA: Richiesti dalla Commissione Esaminatrice tra:

Quelli appartenenti al programma per 1°e 2°Dan

CHINTO	(Shuri te)
SOCHIN	(Tomari-te)
SEIPAI	(Naha-te)
JUROKU	(Mabuni)

BUNKAI KATA

KUMITE



Programma per 4° Dan (YON DAN)

SONOBA Esecuzione sul posto in Heiko Dachi:

Tutti i kihon del 1°, 2°, 3° Dan

KIHON-ZUKI-UKE

IDO Esecuzione in movimento:

Tutti i kihon del 1°, 2°, 3° Dan

KIHON-ZUKI-UKE

KIHON-GERI mae/mawashi/yoko/ushiro/ushiro uramawashi/kakato/sokuto (in alternata con cambio gamba ad ogni calcio
ES: mae dx , mawashi sx , yoko dx , ushiro sx ecc.)

SHIHO-ZUKI (1°, 2°, 3°, 4°, 5° e 6° Combinazione con partenza da DX o SX)

KATA: Richiesti dalla Commissione Esaminatrice tra:

Quelli appartenenti al programma per 1°, 2° e 3° Dan

GOJU SHIHO (Shuri te)

TOMARI NO RHOAI (Tomari-te)

KURURUNFA (Naha-te)

BUNKAI KATA

KUMITE



Programma per 5° Dan (GO DAN)

IDO Esecuzione in movimento:

Quelli appartenenti al programma per 1°, 2° , 3° e 4°Dan

Tecniche di kihon personalizzate con differenziazione per le tre aree specifiche shuri-te , naha-te , tomari-te con relative applicazioni

KATA: Richiesti dalla Commissione Esaminatrice tra:

Quelli appartenenti al programma per 1°, 2° , 3° e 4°Dan

KATA A SCELTA TRA SHURI-TE - TOMARI-TE (Aragaki-Matsumura) - NAHA-TE - CINESI (Go-Kenki-Morisato Nakaizama)

BUNKAI KATA

KUMITE

Eventuali tesi scritte su particolari argomenti legati al Karate di carattere tecnico/storico a richiesta della FIK.

LISTA KATA PER AREA DI APPARTENENZA

<p>SHURI-TE</p> <p>1 Naifanchin Shodan, Nidan, Sandan 2 Pinan (Heian), Shodan, Nidan, Sandan, Yondan, Godan 3 Bassai Dai, Bassai Sho 4 Kosokun (Kanku o Kusyanku), Dai, Sho, Shiho Kosokun 5 Jitte, Jion, Jiin 6 Rohai Shodan, Nidan, Sandan 7 Wansyu, Wankan, Wandan 8 Chintei, Chinto (Gankaku), Chinsyu 9 Goju Shiho (Useishi)</p>	<p>TOMARI-TE</p> <p>(Maestro Aragaki)</p> <p>1 Nisheishi (Nijyushiho) 2 Sochin 3 Unshu (Unsu)</p>
<p>NAHA-TE</p> <p>1 Gekisai Dai Ichi, Dai Ni 2 Tensyo 3 Sanchin 4 Seienchin 5 Seisan 6 Saifa 7 Sanseiru 8 Seipai 9 Shisochin 10 Kururunfa 11 Suparinpei</p>	<p>TOMARI-TE</p> <p>1 Tomari no Wansyu (Empi) 2 Tomari no Bassai 3 Tomari Chinto 4 Tomari no Rohai</p>
<p>KATA DI MABUNI KENWA</p> <p>1 Shinsei 2 Miojyo 3 Aoyagi (Seiryu) 4 Juroku 5 Matsukaze (Wankan)</p>	<p>TOMARI-TE</p> <p>(Maestro Matsumora)</p> <p>1 Matsumora no Bassai 2 Matsumora no Rohai 3 Matsumora no Wankan 4 Matsumora no A-nan 5 Matsumora no Sesyan</p>
<p>KATA CINESI</p> <p>(Maestro Go Kenki)</p> <p>1 Haffa 2 Hakkaku 3 Papporen 4 Nipaipo</p>	<p>KATA CINESI</p> <p>(Maestro Nakaima)</p> <p>1 Pachyu 2 Heiku 3 Paiku 4 A-nan</p>
<p>ALTRI</p> <p>1 Chantanyara no Kushyanku 2 Chibana no Kusyanku 3 Ishimine no Bassai 4 Kihan no Bassai 5 Oyadomari no Bassai</p>	<p>ALTRI</p> <p>6 Shinpa 7 Ananko 8 Kihan no Chinto 9 Neipai 10 Pechurin 11 Matsumura no Bassai</p>