



SHITO- RYU

PROGRAMMA TECNICO-DIDATTICO

1°Dan

KIHON Esecuzione in movimento

- KIHON-ZUKI 1° Dan (Combinazione tecniche di pugno)
- KIHON-UKE 1° Dan (Combinazioni di parata a mano chiusa)
- HIJI-ATE-GOHON (5 Percussioni di gomito)
- KIHON-GERI (4 Calci in esecuzione libera mae-mawashi-yoko-ushiro)
- SHIHO-ZUKI (1°e 2° Combinazione con partenza da DX o SX)

KATA Richiesti dalla commissione esaminatrice tra:

- Conoscenza dei 5 PINAN
- BASSAI DAI (Shuri-te)
- SEIENCHIN (Naha-te)
- MATSUMURA NO RHOAI (Tomari-te)
- MIOJO (Mabuni)
- Bunkai dei kata eseguiti (Tecniche a scelte del candidato)

KUMITE

- YAKUSOKU KUMITE di PINAN NIDAN (Pinan Kumite)
- JIYU KUMITE



SHITO- RYU

PROGRAMMA TECNICO-DIDATTICO

2°Dan

KIHON Esecuzione in movimento

- Conoscenza dei Kihon per 1° Dan
- KIHON-ZUKI **2°Dan** (Combinazione - tecniche di pugno)
- KIHON-UKE **2°Dan** (Combinazione tecniche di parata a **mano chiusa e mano aperta**)
- KIHON-GERI (6 Calci in esecuzione libera mae-mawashi-yoko-ushiro-**sokuto-ura mawashi**)
- SHIHO-ZUKI (**3° e 4°** Combinazione con partenza da DX o SX)

KATA Richiesti dalla commissione esaminatrice tra:

- Conoscenza dei 5 Pinan
- Conoscenza dei Kata per 1°Dan
- KOSOKUN-DAI (Shuri-te)
- SEISAN (Naha-te)
- SOCHIN (Tomari-te)
- AOYAGI (Mabuni)
- Bunkai dei Kata eseguiti (Tecniche a scelte del candidato)

KUMITE

- Conoscenza di yakusoku Kumite per 1° Dan
- YAKUSOKU KUMITE di **PINAN SHODAN** e **PINAN SANDAN** (Pinan Kumite)
- JIYU KUMITE



SHITO- RYU

PROGRAMMA TECNICO-DIDATTICO

3°Dan

KHION Esecuzione in movimento

- Conoscenza dei Kihon per 1°e 2° Dan
- **KIHON-ZUKI-UKE** (Combinazione di tecniche di pugno e parata eseguite simultaneamente)
- KIHON-GERI (7 calci in esecuzione libera mae-mawashi-yoko-ushiro-sokuto-ura mawashi-**kakato geri**)
- SHIHO-ZUKI (5°e 6° Combinazione con partenza da DX o SX)

KATA Richiesti dalla commissione esaminatrice tra:

- Conoscenza dei 5 Pinan
- Conoscenza dei Kata per 1°e 2°Dan
- JION (Shuri te)
- SEIPAI (Naha-te)
- NISESHI (Tomari-te)
- JUROKU (Mabuni)
- Bunkai dei Kata eseguiti (Tecniche a scelte del candidato)

KUMITE

- Conoscenza di yakusoku Kumite per 1°e 2° Dan
- YAKUSOKU KUMITE di **PINAN YONDAN** e **PINAN GODAN** (Pinan Kumite)
- JIYU KUMITE



SHITO- RYU

PROGRAMMA TECNICO-DIDATTICO

4°Dan

KIHON Esecuzione in movimento

- Conoscenza dei Kihon per 1°,2°,3° DAN
- **KIHON-UCHI** (Combinazione tecniche di percussione)
- KIHON-GERI (Combinazioni personalizzate)
- SHIHO-ZUKI (6°Combinazioni con partenza da DX o SX)

KATA Richiesti dalla commissione esaminatrice tra:

- Conoscenza dei 5 Pinan
- Conoscenza dei Kata per 1°,2°,3° Dan
- CHINTO (Shuri te)
- TOMARI NO RHOAI (Tomari-te)
- KURURUNFA (Naha-te)
- SHINSEI (Mabuni)
- Bunkai dei Kata eseguiti (Tecniche a scelte del candidato)

KUMITE

- YAKUSOKU KUMITE dei 5 PINAN (Pinan Kumite)
- JIYU KUMITE



SHITO- RYU

PROGRAMMA TECNICO-DIDATTICO

5°Dan

KIHON Esecuzione in movimento

- Conoscenza dei Kihon per 1°,2°,3°,4° DAN
- Tecniche di Kihon propedeutiche ai kata d'esame (Combinazioni personalizzate del candidato)

KATA Richiesti dalla commissione esaminatrice tra:

- Conoscenza dei 5 Pinan
- Conoscenza dei Kata per 1°,2°,3°,4° Dan
- GOJUSHIHO (Shuri-te)
- SUPARIMPEI (Naha-te)
- UNSHU (Tomari-Te)
- SHINPA (Mabuni-Uechi)
- Bunkai dei Kata eseguiti (Tecniche a scelte del candidato)

KUMITE

- YAKUSOKU KUMITE dei 5 PINAN (Pinan Kumite)
- JIYU KUMITE



LISTA KATA PER AREA DI APPARTENENZA

<p style="text-align: center;">SHURI-TE (Linea M° Itosu)</p> <p>1 Naifanchin Shodan, Nidan, Sandan 2 Pinan (Heian), Shodan, Nidan, Sandan, Yondan, Godan 3 Bassai Dai, Bassai Sho 4 Kosokun Dai, Kosokun Sho, Shiho Kosokun 5 Jitte, Jion, Jiin (Origine di Tomari-Te) 6 Rohai Shodan, Nidan, Sandan) 7 Wansyu(Perso), Wankan, Wandan(Perso) 8 Chintei, Chinto (Gankaku), Chinsyu(Perso) 9 Gojushiho (Useishi)</p>	<p style="text-align: center;">TOMARI-TE (Linea M° Aragaki)</p> <p>1 Niseishi (Nijyushiho) 2 Sochin 3 Unshu (Unsu)</p>
<p style="text-align: center;">NAHA-TE (Linea M° Higaonna)</p> <p>1 Gekisai Dai-chi, Dai-Ni (M° Miyagi) 2 Tensho (M° Miyagi) 3 Sanchin 4 Seienchin 5 Seisan 6 Saifa 7 Sanseiru 8 Seipai 9 Shisochin 10 Kururunfa 11 Suparimpei (Pechurin)</p>	<p style="text-align: center;">TOMARI-TE</p> <p>1 Tomari no Wanshu (Empi) 2 Tomari no Rohai 3 Wanshu</p>
<p style="text-align: center;">KATA DI MABUNI KENWA</p> <p>1 Shinsei (Mabuni-Miyagi) 2 Miojyo 3 Aoyagi (Seiryu) 4 Juroku 5 Shinpa (Mabuni-Uechi) 6 Matsukaze 7 Nipaipo</p>	<p style="text-align: center;">TOMARI-TE (linea M° Matsumora)</p> <p>1 Matsumora no Bassai 2 Matsumora no Rohai 3 Matsumora no Wankan 4 Matsumora no A-nan 5 Matsumora no Seisyan</p>
<p style="text-align: center;">KATA CINESI (Linea M° Go Kenki)</p> <p>1 Haffa 2 Hakkaku 3 Pappuren (1-2-3) 4 Nepai</p>	<p style="text-align: center;">KATA CINESI (Linea M° Nakaima)</p> <p>1 Pachu 5 Niseishi 2 Heiku 6 Sanseiru 3 Paiku 7 Seisan 4 A-Nan</p>
<p style="text-align: center;">ALTRI</p> <p>1 Chatan Yara no Kushanku 2 Chibana no Kushanku 3 Ishimine no Bassai 4 Tawada no Bassai 5 Kiyano no Bassai (Tomari no Bassai) 6 Oyadomari no Bassai 7 Matsumura no Bassai 8 Yabu no Jion</p>	<p style="text-align: center;">ALTRI</p> <p>9 Gekiha (M° Toguchi) 10 Kakuha (M° Toguchi) 11 Kiyano no Ananko 12 Kiyano no Chinto (Tomari no Chinto) 13 Pechurin 14 Matsumura no Seisan (Hanghetsu)</p>