



## SHITO- RYU

### PROGRAMMA TECNICO-DIDATTICO

#### 1°Dan

#### **IDO, esecuzione in movimento:**

KIHON-ZUKI 1°Dan (combinazione di tecniche di pugno)

KIHON-UKE 1°Dan (combinazioni di parata a mano chiusa)

HIJI-ATE-GOHON (5 percussioni di gomito)

KIHON-GERI 1°Dan (4 calci in esecuzione libera: mae-geri, mawashi-geri, yoko-geri, ushiro-geri)

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

#### **KATA, richiesti dalla commissione esaminatrice tra:**

5 PINAN

BASSAI DAI (Shuri-te)

SEIENCHIN (Naha-te)

MATSUMURA NO RHOAI (Tomari-te)

MIOJO (Mabuni)

BUNKAI KATA DEI KATA ESEGUITI (tecniche a scelte del candidato)

#### **KUMITE:**

YAKUSOKU KUMITE di PINAN NIDAN

JIYU KUMITE



## SHITO- RYU

# PROGRAMMA TECNICO-DIDATTICO 2°Dan

Richiesta la conoscenza dei **KHION** per 1° DAN.

### **IDO, esecuzione in movimento:**

KIHON-ZUKI 2°Dan (combinazione di tecniche di pugno)

KIHON-UKE 2°Dan (combinazioni di parata a mano chiusa e mano aperta)

KIHON-GERI 2°Dan (6 calci in esecuzione libera: mae-geri, mawashi-geri, yoko-geri, ushiro-geri, sokuto-geri, uramawashi-geri)

SHIHO-ZUKI (3° e 4° combinazione con partenza da DX o SX)

### **KATA, richiesti dalla commissione esaminatrice tra:**

KATA PER 1°DAN  
KOSOKUN-DAI (Shuri-te)  
SEISAN (Naha-te)  
SOCHIN (Tomari-te)  
AOYAGI (Mabuni)

BUNKAI KATA DEI KATA ESEGUITI (tecniche a scelte del candidato)

### **KUMITE:**

YAKUSOKU KUMITE di PINAN SHODAN e SANDAN

JIYU KUMITE



## SHITO- RYU

# PROGRAMMA TECNICO-DIDATTICO 3°Dan

Richiesta la conoscenza dei **KHION** per 1°e 2° DAN.

### **IDO, esecuzione in movimento:**

KIHON-ZUKI/UKE (combinazione di tecniche di pugno e parata eseguite simultaneamente)

KIHON-UCHI (combinazioni tecniche di percussione)

KIHON-GERI (7 calci in esecuzione libera: mae-geri, mawashi-geri, yoko-geri, ushiro-geri, sokuto-geri, uramawashi-geri, kakato-geri)

SHIHO-ZUKI (5° e 6° Combinazione con partenza da DX o SX)

### **KATA, richiesti dalla commissione esaminatrice tra:**

KATA per 1° e 2° DAN

JION (Shuri te)

SEIPAI (Naha-te)

NISESHI (Tomari-te)

JUROKU (Mabuni)

BUNKAI KATA DEI KATA ESEGUITI (tecniche a scelte del candidato)

### **KUMITE:**

YAKUSOKU KUMITE di PINAN YONDAN e GODAN

JIYU KUMITE



SHITO- RYU

## PROGRAMMA TECNICO-DIDATTICO

### 4°Dan

Richiesta la conoscenza dei **KHION** per 1°, 2° e 3° DAN.

#### **IDO**, esecuzione in movimento:

KIHON-ZUKI/UKE (combinazione di tecniche di pugno e parata eseguite simultaneamente)

KIHON-UCHI (combinazioni tecniche di percussione)

KIHON-GERI (combinazioni personalizzate)

SHIHO-ZUKI (6° Combinazioni con partenza da DX o SX)

#### **KATA**, richiesti dalla commissione esaminatrice tra:

KATA per 1°, 2° e 3° DAN

CHINTO (Shuri te)

TOMARI NO RHOAI (Tomari-te)

KURURUNFA (Naha-te)

SHINSEI (Mabuni/Miyagi)

BUNKAI KATA DEI KATA ESEGUITI (tecniche a scelte del candidato)

#### **KUMITE**:

YAKUSOKU KUMITE dei 5 PINAN

JIYU KUMITE



SHITO- RYU

**PROGRAMMA TECNICO-DIDATTICO**  
**5°Dan**

Richiesta la conoscenza dei **KHION** per 1°, 2°, 3° e 4° DAN.

TECNICHE DI KHION PROPEDEUTICHE AI KATA D'ESAME

**KATA**, richiesti dalla commissione esaminatrice tra:

KATA per 1°, 2°, 3° e 4°DAN

GOJUSHIHO (Shuri-te)

SUPARIMPEI (Naha-te)

UNSHU (Tomari-Te)

SHINPA (Mabuni-Uechi)

BUNKAI KATA DEI KATA ESEGUITI (tecniche a scelte del candidato)

**KUMITE:**

YAKUSOKU KUMITE dei 5 PINAN

JIU KUMITE

## LISTA KATA PER AREA DI APPARTENENZA

<p style="text-align: center;"><b>SHURI-TE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Naifanchin Shodan, Nidan, Sandan</li> <li>2 Pinan (Heian), Shodan, Nidan, Sandan, Yondan, Godan</li> <li>3 Bassai Dai, Bassai Sho</li> <li>4 Kosokun (Kanku o Kusyanku), Dai, Sho, Shiho Kosokun</li> <li>5 Jitte, Jion, Jiin</li> <li>6 Rohai Shodan, Nidan, Sandan (Itosu)</li> <li>7 Wansyu (Perso), Wankan, Wandan (Perso)</li> <li>8 Chinteï, Chinto (Gankaku), Chinsyu (Perso)</li> <li>9 Goju Shiho (Useishi)</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>TOMARI-TE</b> <b>(Maestro Aragaki)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Nisheishi (Nijyushiho)</li> <li>2 Sochin</li> <li>3 Unshu (Unsu)</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>NAHA-TE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Gekisai Dai Ichi, Dai Ni</li> <li>2 Tensho</li> <li>3 Sanchin</li> <li>4 Seienchin</li> <li>5 Seisan</li> <li>6 Saifa</li> <li>7 Sanseiru</li> <li>8 Seipai</li> <li>9 Shisochin</li> <li>10 Kururunfa</li> <li>11 Suparinpei (Pechurin)</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>TOMARI-TE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Tomari no Wanshu (Empi)</li> <li>2 Tomari no Bassai (Khiam)</li> <li>3 Tomari no Chinto (Khiam)</li> <li>4 Tomari no Rohai</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>KATA DI MABUNI KENWA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Shinsei (Mabuni /Miyagi)</li> <li>2 Miojyo</li> <li>3 Juroku</li> <li>4 Aoyagi (Seiryu)</li> <li>5 Nipaipo</li> <li>6 Shinsei Ni (Mabuni Kenei)</li> <li>8 Shinpa (Mabuni Kenwa/ Uechi Kambun)</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>TOMARI-TE</b> <b>Maestro Matsumora</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Matsumora no Bassai</li> <li>2 Matsumora no Rohai</li> <li>3 Matsumora no Wankan</li> <li>4 Matsumora no A-nan</li> <li>5 Matsumora no Seishan (Hangetsu)</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>KATA CINESI</b> <b>Maestro Go Kenki</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Haffa</li> <li>2 Hakkaku</li> <li>3 Papuren ici- ni- san</li> <li>4 Nepai (scuola Tou On Ryu)</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>KATA CINESI</b> <b>Maestro Nakaima ( Ryu Wei Ryu)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Pachu</li> <li>2 Heiku</li> <li>3 Paiku</li> <li>4 A-Nan</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>ALTRI</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Chantanyara no Kushanku</li> <li>2 Chibana no Kushanku</li> <li>3 Ishimine no Bassai</li> <li>4 Matsumura no Bassai</li> <li>5 Oyadomari no Bassai</li> <li>6 Matsukaze (Wankan)</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>ALTRI</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7 Ananko, Ananko sho, Ananko dai</li> <li>8 Pechurin (Suparimpei)</li> <li>9 Yabu no Jion</li> <li>10 Geki-Ha (M° Toguchi stile Shorei Kan )</li> <li>11 Kaku-Ha (M° Toguchi stile Shorei Kan)</li> </ol>