

Programma Tecnico Shito Ryu

1°DAN

Kihon:

SHODAN: Shiko-dachi a 45 gradi in avanti uraken chudan dx trasformare sul posto zenkutsu-dachi dx gyaku-tsuki sx, richiamare gamba davanti (dx) neko ashi-dachi yoko uke chudan uchikomi sx, trasformare con la gamba davanti (dx) heiko dachi tetsui uchikomi dx

NIDAN: shiko-dachi dx a 45 gradi in avanti gedan barai, trasformare sul posto zenkutsu-dachi dx gyaku-tsuki sx, richiamare gamba davanti (dx) in renoji-dachi uchi-otoshi dx avanzare gamba sx zenkutsu-dachi oitsuki chudan sx

SANDAN: Shiko-dachi a 45 gradi in avanti tetsui chudan dx trasformare sul posto zenkutsu dachi dx shuto uchi chudan sx avanzare con la gamba sx in musubi dachi chudan shita barai uke

Kata:

Bassai Dai o Seienchin

1 Pinan a piacere del candidato con relativo bunkai

1 Pinan richiesto dalla commissione

- Kumite libero
- Tecniche di autodifesa a piacere del candidato
- Terminologia giapponese delle posizioni di base dello stile

Programma Tecnico

Shito Ryu

2°Dan

Kihon:

SHODAN: Shiko-dachi a 45 gradi in avanti uraken chudan dx trasformare sul posto zenkutsu-dachi dx gyaku-tsuki sx, richiamare gamba davanti (dx) neko ashi-dachi yoko uke chudan uchikomi sx, trasformare con la gamba davanti (dx) heiko dachi tetsui uchikomi dx

NIDAN: shiko-dachi dx a 45 gradi in avanti gedan barai, trasformare sul posto zenkutsu-dachi dx gyaku-tsuki sx, richiamare gamba davanti (dx) in renoji-dachi uchi-otoshi dx avanzare gamba sx zenkutsu-dachi oitsuki chudan sx

SANDAN: Shiko-dachi a 45 gradi in avanti tetsui chudan dx trasformare sul posto zenkutsu dachi dx shuto uchi chudan sx avanzare con la gamba sx in musubi dachi chudan shita barai uke

YODAN: Shiko-dachi a 45 gradi in avanti shuto uchi chudan dx trasformare sul posto zenkutsu dachi dx nukite sx richiamare gamba davanti (dx) neko ashi dachi uchi uke chudan dx avanzando maegeri chudan sx per assumere poi lo zenkutsu dachi sx ren tsuki (sx-dx)

GODAN: Shiko-dachi a 45 gradi in avanti teisho chudan dx trasformare sul posto zenkutsu dachi dx age empy sx richiamare gamba davanti (dx) uchi uke chudan dx sul posto gyaku tsuki chudan sx perno gamba davanti dx per assumere la posizione di heisoku dachi* kagi tsuki dx
* porgendo il fianco dx rispetto al senso di marcia

Kata:

Kosokundai o Bassai Sho

I pinan a piacere del candidato con relativo bunkai

I pinan richiesto dalla commissione

- Kumite libero
- Tecniche di autodifesa a piacere del candidato
- Terminologia giapponese delle posizioni di base dello stile

Programma Tecnico Shito Ryu

3°Dan

Kihon:

Partenza:zenkutsu dachi sx gedan barai sx

Zenkutsu dachi dx gedan barai gyaku tsuki chudan sx trasformare con la gamba davanti in shiko dachi dx gedan barai dx kagi tsuki sx perno gamba davanti inversione di marcia (dx) sagi ashi dachi gedan barai sx jodan uke dx scendere con la gamba sx in zenkutsu dachi, gyaku tsuki chudan dx. Avanzare in neko ashi dachi dx gedan barai dx gyaku tsuki chudan sx sul posto. Tornare indietro (180°) perno gamba davanti (dx) neko ashi dachi sx gedan barai sx gyaku tsuki chudan sx sul posto, avanzare in sanchin dachi dx morote mawashi uke morote teisho tsuki.

Zenkutsu dachi dx jodan uke dx gyaku tsuki chudan sx trasformare con la gamba davanti in shiko dachi dx tetsui chudan dx kagi tsuki sx perno gamba davanti (dx) tornare indietro (180°) sagi ashi dachi gedan barai sx jodan uke dx scendere con la gamba sx in zenkutsu dachi, gyaku tsuki chudan dx. Avanzare in neko ashi dachi dx kakete uke dx maegeri chudan dx gyaku tsuki chudan sx Tornare indietro (180°) perno gamba davanti (dx) neko ashi dachi sx kakete uke sx maegeri chudan sx gyaku tsuki chudan dx sul posto, avanzare in sanchin dachi dx morote mawashi uke morote teisho tsuki

Zenkutsu dachi dx ura uke dx haito uchi chudan sx trasformare con la gamba davanti in shiko dachi dx shuto uchi chudan dx hira nukite sx (dx) perno gamba davanti inversione di marcia (180°) sagi ashi dachi shote osae uke sx scendere con la gamba sx in zenkutsu dachi, nukite dx. Avanzare in neko ashi dachi dx shuto uke dx maegeri chudan dx nukite sx. Tornare indietro (180°) perno gamba davanti (dx) neko ashi dachi sx shuto uke sx maegeri chudan sx nukite dx sul posto, avanzare in sanchin dachi dx morote mawashi uke morote teisho tsuki

Kata :

- Kosokunsho o Kururunfa
- 1 pinan scelto a piacere del candidato con relativo bunkai
- 1 pinan richiesto dalla commissione
 - Kumite libero
 - Tecniche di autodifesa a piacere del candidato
 - Terminologia giapponese delle posizioni di base dello stile