



PROGRAMMA ESAMI DAL 1° AL 6° DAN SHITO RYU

Legenda: sx. – sinistra, dx. – destra, av. – avanzare, att. – atterrare, arr. – arretrare,
tr. – trasformare, ind. – indietro, sc. – scivolare, rt. – ritirare.

1° DAN

KIHON

Partenza da yoi Hachiji dachi

Arr. la gamba dx, zenkutsu dachi **sx** gedan barai,

Av. Neko ashi dachi **dx** shuto uke, mae ashi maegeri dx gyaku nukite sx, sci. shiko dachi **dx** teisho
arr. in moto dachi **dx**, gyaku tsuki sx, tetsui dx;

Av. Zenkutsu dachi **sx** ren tsuki (oitsuki sx, gyaku tsuki dx) osae uke sx, gyaku teisho dx chudan (verso
sx);

Av. Zenkutsu dachi **dx** soto uke kizami dx, gyaku tsuki sx, rt. sanchin dachi **dx** age uke dx, gyaku soto
uke sx;

Mae ashi mawashigeri dx, ushiro mawashigeri sx, att. zenkutsu dachi **sx** kakete uke sx, gyaku kakete
uke dx;

Av. Zenkutsu dachi **dx**, gyaku tsuki sx, uraken uchi dx, mae ashi yokogeri kekomi dx, att. zenkutsu
dachi **dx** Tate empi dx, tr. in shiko dachi **dx 45°** (shakaku), gedan barai dx gyaku Kagi tsuki sx;

Av. in Neko ashi dachi **sx** shuto uche sx, av. neko ashi dachi **dx** kakete uke dx, yori ashi neko ashi
dachi **dx** gyaku tsuki, fumikomi dx laterale a dx, att. ind. in zenkutsu dachi **sx**, Haishu uke sx, gyaku
mae empi dx;

Av. Sanchin dachi **dx** gyaku teisho uchi sx, Av. sanchin dachi **sx** mawashi uke, yori ashi moto dachi
sx heiko tsuki chudan;

Sul posto ruotare 90° a dx moto dachi **dx**, giaku shuto uchi dx laterale jodan.

KATA

Un kata a scelta del candidato tra:

Bassai Dai, Seienchin, Kosokun Dai, Seipai.

KUMITE

Jyu ippon kumite (Jodan, Chudan, Maegeri, Yokogeri, Mawashigeri), Jyu kumite.



2° DAN

KIHON

Partenza yoi Hachiji dachi

Arr. la gamba dx, zenkutsu dachi **sx** gedan barai,

Av. Zenkutsu dachi **dx**, age uke dx, (stesso braccio) uchi ude uke dx, gyaku tsuki **sx**, ren geri (mae ashi maegeri chudan dx – maegeri **sx** jodan), att. in zenkutsu dachi **sx** ren tsuki (oitsuki **sx**, gyaku tsuki dx);

Rt. in Sanchin dachi **sx** soto ude uke **sx**, kizami tsuki **sx**, gyaku tsuki dx, mae ashi mawashigeri **sx** att. in zenkutsu dachi **sx** sambon tsuki;

Av. Kokutsu dachi okinawa **dx**, (contemporaneamente) age uke **sx**, shuto uchi dx gedan, uraken chudan dx, tr. in zenkutsu dachi **dx** giaku shuto uchi **sx** giodan,

Arr. Sanchin dachi **sx** mawashi uche, tsuri ashi moto dachi **sx**, heiko tsuki chudan;

Av. in Sanchin dachi **dx**, soto ude uke dx, sc. in zenkutsu dachi **dx** uraken dx gyaku tsuki **sx**, mawashi empi uchi dx jodan,

Av. Kokutsu dachi okinawa **sx**, osae uke **sx**, tr. in zenkutsu dachi **sx**, gyaku aito uchi dx jodan, ushiro geri dx, att. in zenkutsu dachi **dx** tetsui dx, gyaku tsuki **sx**.

Rt. Neko ashi dachi **dx** shuto uke, uramawashi geri **sx**, att. in shiko dachi **sx**, otoshi uke **sx**, tr. in zenkutsu dachi **sx**, uraken **sx**, gyaku tsuki dx.

KATA

Un kata a scelta del candidato tra:

Seipai, Nipaipo, Kushanku, Kosokun Sho.

KUMITE

Kihon kumite Nidan Enka, (jodan, chudan, maegeri), Jyu kumite.

3° DAN

KIHON

Partenza da yoi Hachiji dachi

Arr. la gamba dx, zenkutsu dachi **sx** gedan barai,

Av. Zenkutsu dachi **dx**, soto uke, kizami dx, gyaku uchi ude uke **sx**, mae ashi maegeri, ren tsuki (oitsuki dx, gyaku oitsuki **sx**);

Av. Zenkutsu dachi **sx** gedan barai, gyaku tsuki dx, maegeri- mawashigeri dx, att. shiko dachi 45° **dx**, (stesso braccio) age uke dx, uchi ude uke dx, heiko tsuki,

Av. in Neko ashi dachi **sx**, shuto uke **sx**, gyaku nukite dx, uramawashi geri dx, att. in zenkutsu **dx**, uraken dx, gyaku tsuki **sx**, mae empi dx,

Av. Sanchin dachi **sx**, hiji sasae uke **sx**, osae uke **sx**, gyaku teisho jodan dx, maegeri dx, att. in zenkutsu dachi **dx**, gyaku nukite chudan **sx**, tr. in shiko dachi dx nukite chudan dx;

Av. Zenkutsu dachi **sx** oitsuki dx, ushiro mawashigeri **dx**, att. zenkutsu dachi **dx**, kizami tsuki dx gyaku tsuki **sx**;

Arr. Kokutsu dachi okinawa **sx** gedan barai **sx**, tr. in zenkutsu dachi **sx**, gyaku tsuki dx, maegeri dx, att. ind. in zenkutsu dachi **sx**, sambon tsuki;

Arr. in Sanchin dachi **dx**, kakete uke dx, yori ashi heiko nukite.



KATA

Un kata a scelta del candidato tra: Nipaipo, Unshu, Gojusho, Anan.

KUMITE

Jyu ippon kumite (Jodan, Chudan, Maegeri, Yokogeri, Mawashigeri), Jyu kumite.

4° DAN

KIHON

Partenza Yoi Hachiji dachi,

Arr. la gamba dx, zenkutsu dachi **sx** gedan barai,

Av. Zenkutsu dachi **dx**, gedan barai, soto uke e uraken dx gyaku tsuki sx

Av.in Kokutsu dachi okinawa **sx**, (contemporaneamente) gedan barai sx e age uke dx, uraken sx, tr. in zenkutsu dachi **sx**, gyaku shuto uchi dx, ura mawashigeri dx, att. in moto dachi **dx**, gyaku teisho uchi sx;

Rt. in Sanchin dachi **dx** mawashi uke, sc. in zenkutsu dachi **dx**, shuto uchi jodan dx, gyaku aito uchi sx,

Av. Neko ashi dachi **sx** shuto uke sx, mae ashi maegeri sx gyaku nukite dx,

Av. Zenkutsu dachi **dx**, ren tsuki (oitsuki dx, gyaku tsuki sx), maegeri-mawashigeri sx, Att. in Shiko dachi **sx** tate empi sx, rt. in moto dachi **sx** gyaku mae empi dx;

Ind. sanchin dachi **dx** giaku teisho chudan sx, yokogeri kekomi dx, att. in shiko dachi 45° **dx**, uchi ude uche dx. heiko tsuki chudan;

Arr. Neko ashi dachi **sx**, kakete uke sx, osae uke sx, sc. in moto dachi sx, gyaku teisho dx (a sx).

KATA

Un kata a scelta del candidato tra:

Suparimpei, Unshu, Kururunfa, Papuren, Anan Dai;

Bunkai di alcune tecniche del kata eseguito, scelte dal candidato.

KUMITE

Applicazione e spiegazione con avversario dei principi di SEN: Sen no sen e Go no sen, Tokui Waza (tecnica preferita), Jyu kumite.

5° DAN

KIHON

Partenza da yoi achiji dachi

Arr. la gamba dx, zenkutsu dachi **sx** gedan barai,

Av. Zenkutsu dachi **dx**, ren tsuki, age uke dx,

Av. Zenkutsu dachi **sx** soto uke sx, kizami gyaku tsuki jodan;

Av. Neko ashi dachi **dx**, shuto uke dx, mae ashi maegeri-mawashigeri dx, att. in moto dachi **dx** uraken dx, giaku nukite chudan sx,

sc. in Shiko dachi 45° **dx**, gedan barai dx, giaku kagi tsuki sx,

Av. Zenkutsu dachi **sx**, uchi ude uke sx, stesso braccio mae empi sx, giaku tate empi dx,

Av. Kokutsu dachi okinawa **dx**, (contemporaneamente) age uke sx e gedan shuto barai dx, tr. in zenkutsu dachi **dx**, giaku shuto uchi jodan sx, tr. in shiko dachi **dx** teisho chudan,



Rt. la gamba dx in Neko ashi dachi **dx**, kakete uke dx, gyaku kakete uke sx;
Av. Sanchin dachi **sx**, mawashi uke, yokogeri kekomi dx (o fumikomi) laterale a dx, att. ind. zenkutsu dachi **sx**, sambon tsuki;
Av. Zenkutsu dachi **dx**, uchi ude uke dx, gyaku mawashi tsuki **sx**, maegeri sx (ritorno indietro), att. in zenkutsu dachi dx, ren tsuki (oitsuki dx, gyaku tsuki sx), av. zenkutsu dachi **sx**, shuto uchi sx jodan, giaku aito uchi dx, tr. in shiko dachi **sx**, teisho sx chudan;
Av. Sanchin dachi **dx**, sasae uke dx, osae uke dx ura tsuki jodan sx.

KATA

Un kata a scelta del candidato tra:

Nipaipo, Gojusho, Suparimpei, Unshu, Anan, Anan Dai, Kururunfa;
Bunkai di alcune tecniche del kata eseguito, scelte dal candidato.

KUMITE

Nage waza su attacco di Tsuki e Geri, Tokui Waza, Jyu kumite.

6°DAN

KIHON

Tecniche di libera composizione

KATA

Un kata a scelta del candidato tra:

Nipaipo, Gojusho, Suparimpei, Unshu, Anan, Anan Dai, Kururunfa, Papuren, Seipai, Seienchin;
Bunkai di alcune tecniche del kata eseguito, scelte dal candidato.

KUMITE

Tecniche di difesa personale (applicazione), Jyu kumite.