

SHITO – RYU

KUMITE 1.2.3.4.5 DAN

PROPEDEUTICI (a scelta della commissione)

- 1) Shiro : attacco di Kizami-tsuki / gyaku-tsuki; le tecniche devono essere effettuate in successione, con la spinta della gamba arretrata (iori-ashi) e dimostrare che la postura della guardia non varia in funzione della tecnica effettuata.

Aka: difesa dagli attacchi mantenendo una corretta guardia (il braccio avanzato difende in tensho tutti gli attacchi, variando solo l'altezza).

- 2) Shiro: attacchi di gambe, attenzione alla postura nelle due fasi

Aka: difesa con doppia parata

- 3) Shiro: attacco in guardia speculare di gyaku-tsuki chudan e recupero della distanza.

Aka: parata con ude-uke (braccio avanzato) e contrattacco con mawashi-geri jodan (gamba avanzata)

- 4) Shiro: attacco di mawashi –geri jodan o chudan

Aka: parata e contrattacco con ushiro-mawashi o ushiro-uramawashi

- 5) Shiro: guardia speculare attacco di kizami+gyaku-tsuki chudan, arrivare all'esterno della guardia di Aka col piede avanzato, nell'indietreggiare agganciare la gamba avanzata e chiudere con gyaku-tsuki.

Aka: para e si sottrae all'agganciamento contrattaccando sui bersagli.

- 6) Shiro: attacco di mawashi o uramawashi-geri sui bersagli interni.

Aka: proiezione sugli attacchi e chiusura

KUMITE LIBERO

30" (DIMOSTRATIVO)

1° DAN

KIHON

- A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki oizuki ageuke (s.b.) renzuki.
(si avanza zenkutsudachi e si esegue oizuki e ageuke con lo stesso braccio, da fermi si esegue renzuki)
- B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki Maegeri, oizuki, nekoashidachi yokouke, renzuki.
(si esegue maegeri e scendendo in zenkutsudachi oizuki, si arretra la gamba anteriore e si passa in nekoashidachi eseguendo yokouke destro, si sposta la gamba anteriore e si torna in zenkutsudachi eseguendo renzuki).
- C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki oizuki, shikodachi gedanbarai, renzuki.
(si avanza zenkutsudachi e si esegue oizuki, sul posto si passa in shikodachi e si esegue gedanbarai, sul posto si passa in zenkutsudachi e si esegue renzuki)
- D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki oizuki, sanchindachi mawashiuke, zenkutsudachi ageuke, renzuki.
(si avanza zenkutsudachi e si esegue oizuki, si ritrae la gamba anteriore e si passa in sanchindachi eseguendo mawashiuke, si sposta la gamba anteriore e si torna in zenkutsudachi eseguendo ageuke e renzuki)
- E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki oizuki, yokogeri, kokutsudachi gedanbarai, zenkutsudachi yokouke e renzuki.
(si avanza zenkutsudachi e si esegue oizuki, sul posto si effettua yokogeri si passa in kokutsudachi e si esegue gedanbarai destro, sul posto si passa in zenkutsudachi destro e si esegue yokouke e renzuki)

KATA

N° 1 kata Pinan (Heian) a scelta

Seienchin o Bassai

2° DAN

KIHON

- A) Partenza: nekoashidachi kaketeuke sinistro gyakuzuki, fumikomi, gedanbarai yokouke (s.b.), gyakuzuki.
(si esegue sul posto gyakuzuki destro, si esegue fumikomi destro e si scende in nekoashi destro eseguendo gedanbarai e yokouke con lo stesso braccio, sul posto gyakuzuki sinistro)
- B) Partenza: sanchindachi yokouke sinistro renzuki, shikodachi gedanbarai kagizuki, shikodachi gedanbarai, renzuki.
(sul posto si esegue renzuki, si avanza con la gamba destra e si passa in shikodachi eseguendo gedanbarai e kagizuki, si retrocede di un passo in shikodachi eseguendo gedanbarai, sul posto si passa in zenkutsudachi eseguendo renzuki)
- C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki maegeri, shikodachi gedanbarai kagizuki, zenkutsudachi ageuke renzuki.
(si esegue maegeri destro, si scende in shikodachi e si esegue gedanbarai e kagizuki, sul posto si passa in zenkutsudachi e si esegue ageuke e renzuki)

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki yokogeri, sanchindachi mawashiuke, zenkutsudachi ageuke e renzuki.

(si esegue yokogeri destro e si scende in sanchinda- chi eseguendo mawashiuke, si sposta la gamba anteriore e si passa in zenkutsudachi destro e si esegue ageuke e renzuki)

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki maegeri, kokutsudachi gedanbarai, zenkutsudachi yokouke e renzuki.

(si esegue maegeri destro e si scende in kokutsuda- chi destro eseguendo gedan barai, sul posto si passa in zenkutsudachi destro e si esegue yokouke e renzuki)

KATA

Seienchin o Bassai dai

Seipai o Kosokun dai

3° DAN

KIHON

A) Partenza: shikodachi gedanbarai sinistro zenkutsudachi renzuki, nekoashidachi shutouke, maeashi maegeri, nekoashidachi renzuki.

(sul posto si passa in zenkutsudachi e si esegue renzuki, si sposta la gamba anteriore e si passa in nekoashidachi eseguendo shutouke, si esegue maegeri con la gamba anteriore e restando in nekoashi si esegue renzuki)

B) Partenza: nekoashidachi shutouke sinistro nekoashidachi gyakuzuki, kosadachi mawashizuki, (r.a.) shikodachi gedanbarai ageuke (s.b.), zenkutsudachi renzuki.

(sul posto si esegue gyakuzuki destro, si avanza in kosadachi destro e si esegue mawashizuki, si effettua una rotazione antioraria 180° e si passa in shiko dachi eseguendo gedanbarai e ageuke con lo stesso braccio, sul posto si passa in zenkutsudachi e si esegue renzuki)

C) Partenza: sanchindachi sinistro mawashiuke maegeri, tsuriashi nekoashidachi gyakuzuki , sanbonzuki. (si esegue maegeri destro e si scende in avanti con tsuriashi nekoashidachi eseguendo gyakuzuki , si sposta la gamba anteriore e si passa in zenkutsudachi eseguendo sanbonzuki)

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki , shikodachi shutobarai kaketeuke yokogeri, tzuriashi nekoashidachi gyakuzuki, mawashiuke sanchindaci.

(si scende in avanti in shikodachi eseguendo shutobarai kaketeuke yokogeri , si avanza in tzuriashi nekoashidachi eseguendo – gyakuzuki, indietreggiando sanchindaci mawashiuke)

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junZuki yokogeri, kokutzudachi “Okinawa”gedanbarai

,trasformo,gyakuzuki zenkutsudachi,indierteggio,nekoashidachi kaketeuke kizamigeri renzuki)

KATA ARAGARY

Unshu

KATA

Annan o Kururunfa

4° DAN

KIHON

A) Partenza: nekoashidachi sinistro yokouke yorlashi gyakuzuki gyaku ageuke (s.b.), sanchin- dachi junzuki yokouke (s.b.), renzuki.

(ci si sposta con yoriashi eseguendo gyakuzuki e gyaku ageuke con lo stesso braccio, si sposta la gamba anteriore e si passa in sanchindachi eseguendo junzuki e yokouke con lo stesso braccio, si sposta la gamba anteriore e si passa in zenkutsu- dachi e si esegue renzuki)

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki maegeri, (r.a.) nekoashidachi yokouke gyakuzuki, (r.o.) yokogeri, zenkutsudachi renzuki.

(si esegue maegeri destro, si compie una rotazione antioraria dei fronte 180° e si scende in nekoashidachi sinistro eseguendo yokouke sinistro e gyakuzuki, si compie una rotazione oraria del fronte 180° e si esegue yokogeri destro, si scende in zenkutsudachi e si esegue renzuki)

KATA MIYAGI

Gekisai Ichi , Gekisai Ni

KATA ITOSU

Chinto

KATA HIGAHONNA

Suparimpei

5° DAN

KATA

Papuren o Paiku

KATA MABUNI KENWA

Aoyagi , Juroku , Miyoyo , Matsukase , Shimpa , Shinsei

