

a.s.d. Mushotoku Shirai Ryu



Mushotoku Shirai Ryu
Scuola di Karate Tradizionale
Venezia

FIKTA

- Federazione Italiana Karate Tradizionale e discipline Affini -

Kihon Federale

dalla Cintura Bianca alla Cintura Nera V° Dan

A cura di Davide Rizzo

**KIHON DA BIANCA A CINTURA GIALLA
DA 9 KYU A GIALLA 8/7 KYU
PERMANENZA 4 MESI**

1: KIHON

- 1) GEDANBARAI(avanti indietro)**
- 2) AGEUKE(avanti indietro)**
- 3) SOTOUKE (avanti indietro)**
- 4) OIZUKI(avanti indietro)**
- 5) GYAKUZUKI(avanti indietro)**
- 6) MAEGERI(andata e ritorno)**
- 7) YOKOGERI(con spostamenti laterali in kibadachi)**

2: KATA TAIKYOKU SHODAN

3: KUMITE GOHON KUMITE SANBON KUMITE PER 7 KYU

**KIHON DA GIALLA AD ARANCIONE
DA GIALLA 7 KYU AD ARANCIONE 6/5
PERMANENZA 4 MESI**

1: KIHON

- 1) OIZUKI(avanzando indietro)**
- 2) GEDANBARAI GYAKUZUKI (avanzando indietro)**
- 3) AGEUKE GYAKUZUKI(avanzando indietro)**
- 4) SOTOUKE GYAKUZUKI(avanzando indietro)**
- 5) SHUTOUKE (IN KOKUTSUDACHI)(avanzando indietro)**
- 6) MAEGERI(Andata e Ritorno)**
- 7) YOKOGERI KEAGE(KIBADACHI) TRE PASSI**
- 8) YOKOGERI KEKOMI(KIBADACHI) TRE PASSI**
- 9) MAWASHIGERI(Andata e Ritorno)**

2: KATA HEIAN SHODAN

3: KUMITE KIHON IPPON KUMITE(2 JODAN - 2 CHUDAN)

**KIHON DA ARANCIONE A VERDE
DA ARANCIONE 5 KYU A VERDE 4/3
PERMANENZA 4 MESI**

1: KIHON

- 1) SANBONZUKI(5 PASSI AVANTI)**
- 2) AGEUKE GYAKUZUKI(5 PASSI INDIETRO)**
- 3) SOTOUKE GYAKUZUKI(5 PASSI AVANTI)**
- 4) GEDANBARAI GYAKUZUKI(5 PASSI INDIETRO)**
- 5) SHUTOUKE (KOKUTSUDACHI)(5 PASSI AVANTI e INDIETRO)**
- 6) MAEGERI(5 PASSI AVANTI)**
- 7) MAWASHIGERI(5 PASSI AVANTI)**
- 8) YOKOGERI KEAGE(3 PASSI AVANTI E INDIETRO IN KIBADACHI)**
- 9) YOKOGERI KEKOMI(3 PASSI AVANTI E INDIETRO IN KIBADACHI)**

2: KATA HEIAN (1-2-3-) SHODAN - NIDAN - SANDAN (Per 3 Kyu Tutti e tre i Kata)

3: KUMITE KIHON IPPON KUMITE (JODAN CHUDAN MAEGERI YOKOGERI MAWASHIGERI)

**KIHON DA VERDE A BLU
DA VERDE 3 KYU A BLU 2 KYU
PERMANENZA 6 MESI**

1: KIHON

- 1)SANBONZUKI(5 PASSI AVANTI)**
- 2)AGEUKE GYAKUZUKI(5 PASSI INDIETRO)**
- 3)UCHIUKE GYAKUZUKI(5 PASSI AVANTI)**
- 4)SOTOUKE GYAKUZUKI(5 PASSI INDIETRO)**
- 5)GEDANBARAI GYAKUZUKI(5 PASSI AVANTI)**
- 6)SHUTOUKE NUKITE (5 PASSI INDIETRO)**
- 7)MAEGERI(5 PASSI AVANTI)**
- 8)MAWASHIGERI(5 PASSI AVANTI)**
- 9)MAEGERI - MAWASHIGERI(CAMBIANDO GAMBA)**
- 10) YOKOGERI KEAGE(Con Spostamenti Lateralali in KIBADACHI)**
- 11) YOKOGERI KEKOMI (Con Spostamenti Lateralali in KIBADACHI)**
- 12) USHIROGERI GYAKUZUKI**
- 13) MAEGERI, USHIROGERI, YOKOGERI, MAWASHIGERI (HEISUKUDACHI)**

2: KATA HEIAN (4 - 5) YODAN GODAN

**3: KUMITE JIU IPPON NIDAN ENKA (JODAN CHUDAN MAEGERI MAWASHIGERI
YOKOGERI)**

**KIHON DA BLU A MARRONE
DA BLU 2 KYU A MARRONE 1 KYU
PERMANENZA 6 MESI**

**1: KIHON
SANBONZUKI(5 PASSI AVANZANDO)**

**2: INDIETREGGIANDO
AGEUKE GYAKUZUKI(INDIETREGGIANDO)
UCHIUKE KIZAMIZUKIGYAKUZUKI(INDIETREGGIANDO)
SOTOUKE YOKOJIATE URAKENUCHI GYAKUZUKI(INDIETREGGIANDO)
GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI(INDIETREGGIANDO)
SHUTOUKE KIZAMIGERI NUKITE(INDIETREGGIANDO)**

3: AVANZANDO

**1) MAEGERI (5 PASSI AVANTI)
2) MAWASHIGERI (5 PASSI AVANTI)
3) YOKOGERI KEAGE (3 PASSI CON SPOSTAMENTI LATERALI
4) MAEGERI YOKOGERI (CAMBIANDO GAMBA)
5) MAWASHIGERI YOKOGERI (CAMBIANDO GAMBA)
6) MAEGERI, USHIROGERI, YOKOGERI, MAWASHIGERI, URAMAWASHIGERI (HEISUKUDACHI)
7) GYAKUZUKI USHIROGERI GYAKUZUKI**

4: KATA TEKKI SHODAN BASSAIDAI

5:JIYU IPPON NIDAN HENKA (JODAN CHUDAN MAEGERI MAWASHIGERI USHIROGERI YOKOGERI) JIU KUMITE(LIBERO)

**DA CINTURA MARRONE 1 KYU A NERA 1 DAN
PERMANENZA 12 MESI**

1: KIHON

1) SANBONZUKI (5 PASSI AVANTI)

2: INDIETREGGIANDO

- AGEUKE GYAKUZUKI**
- UCHIUKE KIZAMIZUKI GYAKUZUKI**
- SOTOUKE YOKOHIJATE URAKENUCHI GYAKUZUKI**
- GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI**
- SHUTOUKE MAEGERI NUKITE**

3:-YOKOGERI KEAGE/KEKOMI (S.G. CON SPOSTAMENTO LATERALE)

4: AVANZANDO 4 Passi

- MAEGERI JUNZUKI GYAKUZUKI

- YOKOGERI KEKOMI URAKENUCHI GYAKUZUKI**
- MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI**
- USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI**

5: COMBINAZIONE

- MAEGERI YOKOGERI (CAMBIANDO GAMBA)**
- GEDANBARAI GYAKUZUKI (INDIETREGGIANDO)**
- MAWASHIGERI YOKOGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI (AVANZANDO)**

6:

- MAEGERI YOKOGERI USHIROGERI (ZENKUTSUDACHI SUL POSTO 3 DIREZIONI)

7:KATA

- 1) BASSAIDAI - KANKUDAI - JION(A SCELTA DEL CANDIDATO)**
- 2) HEIAN 1-2-3-4-5 - TEKKI 1 (A SCELTA DELLA COMMISSIONE)**

8: KUMITE

- JIU IPPON KUMITE (JODAN - CHUDAN - MAEGERI - YOKOGERI - MAWASHIGERI USHIROGERI)**
- JIU KUMITE (LIBERO)**

**DA CINTURA NERA I DAN A II DAN
PERMANENZA 2 ANNI**

1: AVANTI

1) KIZAMIZUKI OIZUKI TSUGIASHI GYAKUZUKI (AVANZANDO 3 VOLTE)

2: INDIETRO

1) -AGEUKE SOTOUKE(S.B.) GYAKUZUKI

- SOTOUKE GEDANBARAI(S.B.) URAKENUCHI GYAKUZUKI

- GEDANBARAI UCHIUKE(S.B.) KIZAMIZUKI GYAKUZUKI

3:

1) YOKOGERI KEAGE KEKOMI (S.G.) 3 VOLTE IN POSIZIONEKIBADACHI

4:

- KIZAMI MAEGERI - MAEGERI KIZAMIZUKI GYAKUZUKI

- KIZAMI MAWASHIGERI - MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI

- KIZAMI MAEGERI - USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI

5:

- KIZAMI MAEGERI MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI (AVANTI)

- GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI (INDIETRO)

- MAWASHIGERI (RITORNO IN POSIZIONE INIZIALE) URAKEN GYAKUZUKI

- USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI (AVANZANDO)

- TSUGIASHI MAEASHI MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI

6:

- SHIHO UKE KIME (4 DIREZIONI)

7: KATA - JITTE, ENPI – HANGETSU (A SCELTA DAL CANDIDATO)

- UN KATA A SCELTA DALLA COMMISSIONE TRA QUELLI PREVISTI FINO 1 DAN

8: KUMITE JIU KUMITE

**DA CINTURA NERA II DAN A III DAN
PERMANENZA 3 ANNI**

1: KIHON

**- SHIHOZUKI (KAMAE GUARDIA LIBERA) CON OIZUKI E GYAKUZUKI
(OIZUKI, TSUGIASHI GYAKUZUKI, YORIASHI GYAKUZUKI, OIKOMI GYAKUZUKI)
(OPPURE MISTO IN QUATTRO DIREZIONI)**

2:

- SHIHOGERI (SHIZENTAI)

3:

**- HACHIJDACHI, INDIETRO GEDANBARAI (KIBADACHI) CON SPOSTAMENTO LAT.
YOKOGERI KEAGE (KIBADACHI)
(INDIETRO) GEDANBARAI GYAKUZUKI (ZENKUTSUDACHI)
TSUGIASHI MAEASHI YOKOGERI KEKOMI URAKENUCHI GYAKUZUKI**

4:

**- KIZAMIZUKI MAEGERI OIZUKI
(INDIETRO) SOTOUKE GEDANBARAI (S.B.) URAKENUCHI GYAKUZUKI
MAWASHIGERI TSUGIASHI GYAKUZUKI**

5:

**- TSUGIASHI GYAKUZUKI MAEASHI MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI
MAWASHIGERI URAMAWASHIGERI (S.G.) URAKENUCHI GYAKUZUKI**

6:

**- MAEGERI MAWASHIGERI (S.G.) GYAKUZUKI URAKENUCHI
(INDIETRO) KIZAMIZUKI GYAKUZUKI USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI
MAWASHIGERI GYAKUZUKI**

7:

**- MAEASHI MAEGERI KIZAMIZUKI GYAKUZUKI
MAEASHI MAWASHIGERI MAEGERI MAWASHIGERI (S.G.) GYAKUZUKI
TSUGIASHI URAMAWASHIGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI**

**8:KATA - GANKAKU, BASSAISHO, KANKUSHO (A SCELTA DEL CANDIDATO)
(UN KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE D'ESAME FINO A II DAN)**

**9: KUMITE- JIU KUMITE: TOKUI WAZA TECNICA DI ATTACCO, DIFESA E
DEASHIBARAI**

**DA CINTURA NERA III DAN A IV DAN
PERMANENZA 4 ANNI**

1:- SHIHO TATESHUTOUKE GYAKUZUKI

**2:- MAEGERI YOKOGERI USHIROGERI MAWASHIGERI
URAMAWASHIGERI(SHIZENTAI)**

3:- GYAKUZUKI KIZAMIZUKI OIZUKI-URAKENUCHI (S.B.)

4:- KIZAMIZUKI MAEGERI JUNZUKI GYAKUZUKI

**5:- MAEASHI YOKOGERI KEKOMI-OIKOMI GYAKUZUKI URAKENUCHI GYAKUZUKI
MAEASHI URAMAWASHIGERI (MAWASHIGERI)**

**6:- USHIROGERI URAMAWASHIGERI (S.G.) OIKOMI GYAKUZUKI (OPPURE)
USHIROGERI YOKOGERI (S.G.) OIZUKI**

**7: KATA NIJUSHIHO, SOCHIN, UNSU (A SCELTA DEL CANDIDATO)
UN KATA A SCELTA DALLA COMMISSIONE FINO A III DAN**

**8: KUMITEJIU KUMITE
TOKUI WAZA TECNICA DI ATTACCO;
TECNICA DI DIFESA;
TECNICA DI DEAI
TECNICA DI PROIEZIONE**

**DA CINTURA NERA IV DAN A V DAN
PERMANENZA 5 ANNI**

1-TESI SUL KARATE-DO

2-TOKUI WAZA (ATTACCO, DIFESA, DEAI, ASHIBARAI, PROIEZIONE)

3-JIU KUMITE

4-TOKUI KATA

5-UN KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE FINO A IV DAN