



PROGRAMMA PER DAN SHITO RYU

REQUISITI PER GRADUAZIONE DEL DAN PER ESAMI

- 1) Gli Esami di graduazione fino al 6° Dan vengono effettuati secondo i programmi di stile approvati dal Consiglio Direttivo. La decorrenza nel grado decorre dal giorno del conseguimento (esame).
- 2) Per essere ammessi agli Esami di graduazione dei Dan è necessario possedere i seguenti requisiti:
 - a) 12 anni e permanenza di un anno effettivo nel grado di cintura marrone (che deve essere tale all'atto del tesseramento) per la promozione a cintura nera 1° Dan.
 - b) 14 anni e permanenza di due anni effettivi nel grado di cintura nera 1° dan per la promozione a 2° dan;
 - c) 17 anni e permanenza di tre anni effettivi nel grado di cintura nera 2° Dan per la promozione a 3° Dan;
 - d) 21 anni e permanenza di quattro anni effettivi nel grado di nera 3° Dan per la promozione a 4°Dan.
 - e) 26 anni e permanenza di cinque anni effettivi nel grado di nera 4° Dan per la promozione a 5° Dan.
 - f) 33 anni, e permanenza di sei anni effettivi nel grado di cintura nera 5° dan per la promozione a 6° Dan.

PROGRAMMA ESAMI DI GRADUAZIONE SHITO RYU

1° -2° DAN

FONDAMENTALI DI KATA (KIHON) N° 4 sequenze a scelta del candidato. Tutti i kihon si eseguono 4 volte in avanzamento partendo sempre dalla posizione di juntsuki-hidari kamae; al termine delle 4 esecuzioni si esegue un mawatte con una parate di base, sempre differente, a scelta tra gedan-barai, jodan-uke, soto-uke chudan o jodan, uchi-uke. Al termine delle 4 ripetizioni in senso contrario, si esegue un altro mawatte con parata e si inizia una nuova sequenza.

FONDAMENTALI KUMITE (A COPPIE)

-Kizami zuki + giaku zuki

-Difesa da attacco mawashi geri + contrattacco di gamba

-Difesa da attacco di kizami zuki + contrattacco libero

KATA: una forma a scelta tra:

-Shito ryu: bassai dai– kusokun dai

KUMITE: LIBERO

In questa fase il candidato dovrà evidenziare padronanza di tecniche di difesa e di attacco, finte e spostamenti. L'intensità massima richiesta sarà del 60/70% ed il controllo dovrà essere assoluto.



3°-4° DAN

FONDAMENTALI DI KATA (KIHON) N° 4 sequenze a scelta del candidato. . Tutti i kihon si eseguono 4 volte in avanzamento partendo sempre dalla posizione di juntsuki-hidari kamae; al termine delle 4 esecuzioni si esegue un mawatte con una parate di base, sempre differente, a scelta tra gedan-barai, jodan-uke, soto-uke chudan o jodan, uchi-uke. Al termine delle 4 ripetizioni in senso contrario, si esegue un altro mawatte con parata e si inizia una nuova sequenza.

FONDAMENTALI KUMITE (A COPPIE)

- Gyaku zuki + mawashi geri gamba avanti
- Oikomi gyakuzuki + gyakuzuki
- Difesa da attacco di gamba e ripresa con tecnica di braccia
- Esecuzione di una tecnica di proiezione contro attacco di braccia.

KATA: una forma a scelta tra:

- Shito ryu: seipai –seienchin –nipaipo

KUMITE: LIBERO (in questa fase il candidato dovrà evidenziare padronanza di tecniche di difesa e di attacco, finte e spostamenti).

L'intensità massima richiesta sarà del 60/70% ed il controllo dovrà essere assoluto).

5°-6° DAN

FONDAMENTALI DI KATA (KIHON) N° 4 sequenze a scelta del candidato. . Tutti i kihon si eseguono 4 volte in avanzamento partendo sempre dalla posizione di juntsuki-hidari kamae; al termine delle 4 esecuzioni si esegue un mawatte con una parate di base, sempre differente, a scelta tra gedan-barai, jodan-uke, soto-uke chudan o jodan, uchi-uke. Al termine delle 4 ripetizioni in senso contrario, si esegue un altro mawatte con parata e si inizia una nuova sequenza.

FONDAMENTALI KUMITE (A COPPIE)

- Due combinazioni a scelta del candidato.

KATA:

Shito ryu: 2 kata superiori a scelta del candidato

KUMITE LIBERO: (in questa fase il candidato dovrà evidenziare padronanza di tecniche di difesa e di attacco, finte e spostamenti. L'intensità massima richiesta sarà del 60/70% ed il controllo dovrà essere assoluto).