

MATSUMURA SHORIN RYU

Alberto Doni (ISKKF)

PROGRAMMI TECNICI

<i>PROGRAMMA 1° DAN</i>	
<i>KIHON</i>	
<i>Tecniche di base stazionarie</i>	
ZUKI Chudan zuki Jodan zuki Gedan zuki Tate zuki Ura zuki Ren zuki Sanren zuki	GERI Mae geri Mawashi geri Yoko geri Ushiro geri Fumikomi geri Kansetsu geri Ushiro geri keaghe Tobi mae geri
UKE Jodan uke Uchi uke Soto uke Gedan uke Shuto uke Mawashi uke Koken uke	UCHI Shuto uchi Gyaku shuto uchi Empi uchi
	<i>Combinazioni stazionarie</i> Mae geri-mawashi geri Mae geri-yoko geri Mae geri-Ushiro geri
<i>Tecniche di base in serie</i>	<i>Combinazioni in serie</i>
Oi zuki Gyaku zuki Mae geri Mawashi geri Yoko geri Ushiro geri Tettsui uchi Nukite zuki Reiken uchi Morote uke Uraken uchi Empi uchi Juji uke Sasae uke Shuto uchi Mawashi geri	Mae geri-mawashi geri Kizami zuki-gyaku zuki-mawashi geri Soto uke-ren zuki Gyaku shuto uchi-gyaku zuki Mae geri-jodan zuki Mae geri-mawashi geri-mawashi ushiro geri Mae geri-mawashi geri-yoko geri Jodan uke-gyaku zuki Soto uke-gyaku zuki Uchi uke-gyaku zuki Gedan uke-gyaku zuki Shuto uke-gyaku zuki Yoko geri-Mawashi ushiro geri Yoko geri-Uraken Mae geri-jodan zuki-gyaku zuki Mawashi geri-gyaku zuki

Shotei uchi	
KATA	KUMITE
Kihon Kata 1-2-3	
Pinan 1-2-3-4-5	Sanbon kumite
Naihanchi 1-2-3	Yakusoku 1-2-3-4
Seishin Sho	Jiyu Kumite
Matsumura Rohai	
Passai Sho	
Passai Dai	
Hakutsuru So - Ton	

PROGRAMMA 2° DAN	
KIHON	
<i>Tecniche di base stazionarie</i>	
ZUKI Chudan zuki Jodan zuki Gedan zuki Tate zuki Ura zuki Ren zuki Sanren zuki	GERI Mae geri Mawashi geri Yoko geri Ushiro geri Fumikomi geri Kansetsu geri Ushiro geri keaghe Tobi mae geri Mae age geri Tobi mawashi geri
UKE Jodan uke Uchi uke Soto uke Gedan uke Shuto uke Mawashi uke Koken uke	UCHI Shuto uchi Gyaku shuto uchi Empi uchi
	<i>Combinazioni stazionarie</i> Mae geri-mawashi geri Mae geri-yoko geri Mae geri-Ushiro geri
<i>Tecniche di base in serie</i>	<i>Combinazioni in serie</i>

<p>Oi zuki Gyaku zuki Mae geri Mawashi geri Yoko geri Ushiro geri Tettsui uchi Nukite zuki Reiken uchi Morote uke Uraken uchi Empi uchi Juji uke Sasae uke Shuto uchi Age zuki shotei uchi Mawashi zuki Gedan ude uke</p>	<p>Mae geri-mawashi geri Kizami zuki-gyaku zuki-mawashi geri Soto uke-ren zuki Gyaku shuto uchi-gyaku zuki Mae geri-jodan zuki Mae geri-mawashi geri-mawashi ushiro geri Mae geri-mawashi geri-yoko geri Jodan uke-gyaku zuki Soto uke-gyaku zuki Uchi uke-gyaku zuki Gedan uke-gyaku zuki Shuto uke-gyaku zuki Yoko geri-Mawashi ushiro geri Yoko geri-Uraken Mae geri-jodan zuki-gyaku zuki Mawashi geri-gyaku zuki Yoko geri-mawashi kagi geri</p>
KATA	KUMITE
<p>Kihon Kata 1-2-3 Pinan 1-2-3-4-5 Naihanchi 1-2-3 Seishin Sho Matsumura Rohai Passai Sho Passai Dai Seisan Hakutsuru So - Ton</p>	<p>Sanbon kumite Yakusoku 1-2-3-4-5 Jiyu Kumite</p>

Teoria
Storia del karate di Okinawa, storia, lignaggio e caratteristiche tecniche dello stile Matsumura Shorin ryu. Conoscenza base esercizi tradizionali Hojo undo e condizionamento.

PROGRAMMA 3° DAN**KIHON*****Tecniche di base stazionarie*****ZUKI**

Chudan zuki
Jodan zuki
Gedan zuki
Tate zuki
Ura zuki
Ren zuki
Sanren zuki

GERI

Mae geri
Mawashi geri
Yoko geri
Ushiro geri
Fumikomi geri
Kansetsu geri
Ushiro geri keaghe
Tobi mae geri
Mae age geri
Tobi mawashi geri
Ono geri
Tobi Ushiro geri
Gyaku mawashi geri

UKE

Jodan uke
Uchi uke
Soto uke
Gedan uke
Shuto uke
Mawashi uke
Koken uke

UCHI

Shuto uchi
Gyaku shuto uchi
Empi uchi

Combinazioni stazionarie

Mae geri-mawashi geri
Mae geri-yoko geri
Mae geri-Ushiro geri
Mae geri-mawashigeri-yoko geri-ushiro geri

Tecniche di base in serie

Oi zuki
Gyaku zuki
Mae geri
Mawashi geri
Yoko geri
Ushiro geri
Tettsui uchi
Nukite zuki
Reiken uchi
Morote uke
Uraken uchi
Empi uchi
Juji uke
Sasae uke
Shuto uchi
Age zuki
shotei uchi
Mawashi zuki

Combinazioni in serie

Mae geri-mawashi geri
Kizami zuki-gyaku zuki-mawashi geri
Soto uke-ren zuki
Gyaku shuto uchi-gyaku zuki
Mae geri-jodan zuki
Mae geri-mawashi geri-mawashi ushiro geri
Mae geri-mawashi geri-yoko geri
Jodan uke-gyaku zuki
Soto uke-gyaku zuki
Uchi uke-gyaku zuki
Gedan uke-gyaku zuki
Shuto uke-gyaku zuki
Yoko geri-Mawashi ushiro geri
Yoko geri-Uraken
Mae geri-jodan zuki-gyaku zuki
Mawashi geri-gyaku zuki
Yoko geri-mawashi kagi geri
Yoko geri-mawashi geri (2 tipi)

Gedan ude uke Morote uke Haito uchi Nihon nukite Kagi geri Sukui uke	Mae geri-mawashi geri-yoko geri-mawashi ushiro geri
KATA	KUMITE
Kihon Kata 1-2-3 Pinan 1-2-3-4-5 Naihanchi 1-2-3 Seishin Sho Matsumura Rohai Passai Sho Passai Dai Seisan Chinto Hakutsuru So – Ton Seishin Dai	Sanbon kumite Yakusoku 1-2-3-4-5-6 Jiyu Kumite Bunkai

Teoria

Storia del karate di Okinawa, storia, lignaggio e caratteristiche tecniche dello stile Matsumura Shorin ryu. Conoscenza esercizi tradizionali Hojo undo e condizionamento.

PROGRAMMA 4° DAN

Ripete tutto il programma tecnico di 3° dan

KATA

Tutti i kata più **Gojushiho (Useishi)**

Richiesta conoscenza approfondita di tecniche di difesa personale, yakusoku kumite e bunkai.

Teoria

Etichetta e filosofia del karate. Storia del karate di Okinawa, storia, lignaggio e caratteristiche tecniche dello stile Matsumura Shorin ryu, ISKKF.

PROGRAMMA 5° DAN

Ripete tutto il programma tecnico di 4° dan

KATA

Tutti i kata più **Kusanku**.

Richiesta conoscenza approfondita di tecniche di difesa personale, yakusoku kumite e bunkai.

Teoria

Etichetta e filosofia del karate. Storia del karate di Okinawa, storia, lignaggio e caratteristiche tecniche dello stile Matsumura Shorin ryu, ISKKF.

PROGRAMMA 6° DAN

Ripete tutto il programma tecnico di 5° dan

KATA

Tutti i kata più **Hakutsuru**.

Richiesta conoscenza approfondita di tecniche di difesa personale, yakusoku kumite e bunkai.

PROGRAMMA 7° DAN

Ripete tutto il programma tecnico di 6° dan

KATA

Tutti i kata, conoscenza tecniche Bubishi e bunkai.

