



COMISIA NATIONALA DE KARATE SHITO RYU

Site: www.frkarate.ro

Vasile Manea - Mobil: +40722502463

Email: shitoryuromania@yahoo.com



PROGRAMA DE EXAMINARE – KARATE SHITO RYU

EXAMEN - CENTURA NEAGRA – 1 DAN

POZITII (dachi waza)	HEISOKU DACHI / MUSUBI DACHI HEIKO DACHI SOTO HACHIJI DACHI / UCHI HACHIJI DACHI SHIKO DACHI / ZENKUTSU DACHI
BLOCAJE (uke waza)	KAKE UKE / KURI UKE FURISUTE / WA UKE
ATAC CU BRATUL (te waza)	TATE ZUKI / URA ZUKI KAGE ZUKI / MAWASHI ZUKI
TEHNICI DE PICIOR (keri waza)	MAWASHI GERI JODAN YOKO GERI USHIRO GERI URA MAWASHI GERI
COMBINATII KIHON (renzoku waza)	
SK ↔ YOKO GERI (alternativ) ZK → OI ZUKI / GEDAN BARAI (KK) / MAE GERI (MT) YD ⊥ MAE GERI / YOKO GERI / USHIRO GERI (pe accelasi picior) ZK → OI ZUKI / SK ← GEDAN BARAI / MT → REN ZUKI	
KATA	SHITEI : orice kata din programele anterioare TOKUI: BASSAI DAI sau SEIENCHIN BUNKAI: BASSAI DAI sau SEIENCHIN
SANBON KUMITE	
TORI: 1. KITAMI ZUKI / GYAKU ZUKI 2. MAWASHI ZUKI / SHOTEI UCHI 3. MAE GERI	UKE: 1. AGE UKE / OSAE UKE 2. KOTE UKE / NAGASHI UKE 3. GEDAN BARAI / TATE ZUKI
IPPON KUMITE	
TORI: 1. MAWASHI ZUKI 2. MAE GERI 3. YOKO GERI	UKE: 1. SHUTO UCHI / KOTE GAESHI / SHUTO UCHI 2. SUKUI DOME / GYAKU ZUKI (la sol) 3. ESCHIVA / SHOTEI UKE / GYAKU ZUKI
LITERATURA MARTIALA	BUSHIDO / TAIRA SHIGESUKE BUSHIDO / INAZO NITOE ISTORIA SAMURAILOR
NOTĂ	TOATE TEHNICILE GRADELOR PRECEDENTE, SUNT OBLIGATORII !



EXAMEN - CENTURA NEAGRA – 2 DAN

POZITII (dachi waza)	KOKUTSU DACHI SAGI ASHI DACHI KOSA DACHI RENOJI DACHI TEIJI DACHI
BLOCAJE (uke waza)	NINO UDE UKE HIZA GAESHI HIJI SASAE UKE KEN SASAE UKE
ATAC CU BRATUL (te waza)	KUMADE WASHIDE HIRA KEN IPPON KEN
TEHNICI DE PICIOR (keri waza)	MAE GERI OTOSHI MAE TOBI GERI USHIRO YOKO GERI
COMBINATII KIHON (renzoku waza)	
ZK → OI ZUKI / GEDAN BARAI (KK) / KITAMI USHIRO YOKO GERI ZK ← SOTO UKE / GYAKU ZUKI / GEDAN BARAI (SK) H-ZK → SHOTEI UCHI /// ← SHUTO UCHI / SHUTO UCHI ZK → SHIHO GYAKU ZUKI	
KATA	SHITEI : orice kata din programele anterioare TOKUI: GOJUSHIHO sau SEIPAI sau NISEISHI BUNKAI: GOJUSHIHO sau SEIPAI sau NISEISHI
JU IPPON KUMITE	
TORI: 1. DE ASHI BARAI / GYAKU ZUKI 2. KO UCHI GARI / GYAKU 3. KITAMI MAWASHI / MAW. GERI CH. 4. KITAMI MAWASHI GERI / MAE GERI	UKE: 1. KIME WAZA 2. KIME WAZA 3. KIME WAZA 4. KIME WAZA
IPPON KUMITE	
TORI: 1. MAWASHI GERI JODAN 2. MAWASHI GERI JODAN	UKE: 1. HIRAKI UKE / KITAMI URA MAWASHI 2. HIKI WAKE / USHIRO GERI
LITERATURA MARTIALA	GO RIN NO SHO / MYAMOTO MUSASHI ARTA RAZBOIULUI / SUN TZU HAGAKURE / YAMAMOTO TSUNETOMO
NOTĂ	TOATE TEHNICILE GRADELOR PRECEDENTE, SUNT OBLIGATORII !



EXAMEN - CENTURA NEAGRA – 3 DAN

POZITHI (dachi waza)	TOATE
BLOCAJE (uke waza)	KAKI WAKE UKE SASU MATA GASHO UKE KARA UKE KOKEN UKE
ATAC CU BRATUL (te waza)	IPPON NUKITE TATE NUKITE IPPON KEN NAKADAKA KEN HIRA KEN
TEHNICI DE PICIOR (keri waza)	YOKO TOBI GERI USHIRO YOKO GERI UCHI MAWASHI GERI HIZA GAESHI ASHI URA UKE
COMBINATII KIHON (renzoku waza)	
MT → SANBON ZUKI (KITAMI ZUKI / GYAKU ZUKI / OI ZUKI) ZK → MAE GERI / GYAKU ZUKI / $\perp$ GYAKU ZUKI / GYAKU ZUKI H-ZK → HIJI ATE / MAWASHI HIJI ATE / YOKO HIJI / OTOSHI HIJI ZK ← USHIRO HIJI / MAWASHI HIJI UKE / AGE HIJI UKE	
KATA	SHITEI : orice kata din programele anterioare TOKUI: UNSHU sau SUPARIMPEI BUNKAI: UNSHU sau SUPARIMPEI
JU IPPON KUMITE	
TORI: 1. KITAMI MAW GERI / DE ASHI BARAI / GYAKU ZUKI 2. GYAKU ZUKI JODAN / pas lateral / MAW. CH 3. KO UCHI GARI / DE ASHI BARAI / GYAKU Z. 4. KITAMI URA MAW / O SOTO GARI / GYAKU ZUKI	UKE: 1. KIME WAZA 2. KIME WAZA 3. KIME WAZA 4. KIME WAZA
IPPON KUMITE	
TORI: 1. TETSUI UCHI 2. MAWASHI ZUKI 3. KAGE ZUKI	UKE: 1. KOSA UKE / KOTE GAESHI / FUMIKOMI 2. KOTE UKE / TAI SABAKI / HIJI USHIRO 3. HIJI UKE JODAN / URA ZUKI JODAN
NOTĂ	TOATE TEHNICILE GRADELOR PRECEDENTE, SUNT OBLIGATORII !



EXAMEN - CENTURA NEAGRA – 4 DAN

POZITII (dachi waza)	TOATE
BLOCAJE (uke waza)	TOATE
ATAAC CU BRATUL (te waza)	TOATE
TEHNICI DE PICIOR (keri waza)	TOATE
COMBINATII KIHON (renzoku waza)	
SK ⊥ ZUKI TE / diagonal GYAKU ZUKI-ZK / REN ZUKI-SK / diagonal GYAKU ZUKI MT ⊥ MAE GERI / KITZAMI MAE GERI / GYAKU ZUKI H-ZK → REN ZUKI / SAMBON ZUKI / REN ZUKI	
KATA	SHITEI : orice kata din programele anterioare TOKUI: CHANTANYARA KUSHANKU sau ANAN BUNKAI: CHANTANYARA KUSHANKU sau ANAN
JU IPPON KUMITE : toate tehnicile examenelor precedente	
IPPON KUMITE : toate tehnicile examenelor precedente	
KARATE JUTSU (pot fi folosite oricare alte tehnici care indeplinesc cerinta de eficacitate specifica denumirii) :	
1. Adv. vă prinde de revere cu ambele maini 2. Adv. vă prinde de rever cu o singură mână 3. Adv. vă prinde în brațe strâns din spate 4. Adv. vă prinde strâns de gât din lateral 5. Adv. vă prinde de haină în dreptul gâtului pe la spate 6. Adv. vă prinde de gât cu ambele mâini pe la spate 7. Adv. vă prinde de mână din față	1. Introduceți mâna printre ale lui si răsuciți puternic 2. Kote Gaeshi / Kakato Geri 3. Avans cu ZK si Hiji Mawashi / Hiji Ushiro / Kage Zuki 4. Ura Zuki / Sashi Te peste fața lui + răsturnare + Tetsui Uchi la sol 5. Întoarcere rapidă cu Soto Uke + Kage Zuki + O Soto Gari 6. Ushiro Hiji și ne întoarcem rapid cu Kage Zuki 7. Sashi Te / Hiraken la Gat



EXAMEN - CENTURA NEAGRA – 5 DAN

POZITII (dachi waza)	TOATE
BLOCAJE (uke waza)	TOATE
ATAC CU BRATUL (te waza)	TOATE
TEHNICI DE PICIOR (keri waza)	TOATE
COMBINATII KIHON (renzoku waza) : toate tehnicile examenelor precedente	
KATA	SHITEI : orice kata din programele anterioare TOKUI: orice kata din lista de kata avansate BUNKAI: orice kata din lista de kata avansate
JU IPPON KUMITE : toate tehnicile examenelor precedente	
IPPON KUMITE : toate tehnicile examenelor precedente	
TANTO JUTSU (sau orice alte combinatii eficiente si directe, cu arme de kobudo) :	
TORI 1. ZUKI – TANTO 2. MAWASHI – TANTO 3. KITZAMI – TANTO 4. URA – TANTO 5. URAKEN – TANTO 6. TETSUI – TANTO 7. TETSUI – TANTO	UKE 1. SHUTO BARAI / KOTE GAESHI / MAE GERI (sub axila) 2. SHUTO UCHI / SHUTO UCHI / HIRAKEN 3. KOTE UKE (pe ext) / KOTE GAESHI / taiat jugulara 4. KOSA UKE GEDAN / SHUTO UCHI / RASUCIRE / PRIZA LA SOL 5. KOTE UKE (ext) / MAWASHI NAKADAKA KEN / DE ASHI BARAI 6. KOSA UKE / WAKI GATAME / MAE G. / HIJI OTOSHI 7. AGE UKE (pe gyaku) / RASUCIRE / taiere