

**FIK**  
**Federazione Italiana Karate**  
**STILE SHITO – RYU**  
A cura del M° Stefano Savorgnan  
**PROGRAMMA TECNICO-DIDATTICO**  
**1°Dan 2°Dan 3°Dan 4°Dan 5°Dan**

**SONOBA** *Esecuzione sul posto in Heiko Dachì*

KIHON-ZUKI

KIHON-UKE (1° Combinazione)

KIHON-GERI (mae-geri chudan /mae geri jodan , mae geri chudan/mawashi geri  
mae geri chudan/ yoko geri , mae geri chudan/ushiro geri )

**IDO** *Esecuzione in movimento*

KIHON-ZUKI (1°Combinazione)

KIHON-UKE (1° Combinazione)

HIJATEGOHON

SHIHO-ZUKI (1° Combinazione con partenza da DX o SX)

**KATA** Richiesti dalla Commissione esaminatrice tra:

BASSAI DAI	(Shuri-te)
SEIENCHIN	(Naha-te)
MATSUMURA NO RHOAI	(Tomari-te)
MIOJO	(Mabuni)

BUNKAI KATA

**FIK**  
**Federazione Italiana Karate**  
**STILE SHITO – RYU**  
A cura del M° Stefano Savorgnan  
**PROGRAMMA TECNICO-DIDATTICO**  
**1°Dan 2°Dan 3°Dan 4°Dan 5°Dan**

**SONOBA Esecuzione sul posto in Heiko Dachì**  
KIHON-ZUKI

KIHON-UKE (2° Combinazione)

KIHON-UCHI (1° Combinazione)

KIHON-GERI (mae-geri chudan /mae geri jodan , mae geri chudan/mawashi geri  
mae geri chudan/ yoko geri , mae geri chudan/ushiro geri , mae geri chudan/sokuto gedan )

**IDO Esecuzione in movimento**  
KIHON-ZUKI (2°Combinazione)

KIHON-UKE (2° Combinazione)

KIHON-UCHI (1° Combinazione)

HIJATEGOHON

KIHON-GERI mae/mawashi/yoko/ushiro(in alternata con cambio gamba ad ogni calcio ES: mae  
dx , mawashi sx , yoko dx , ushiro sx)

SHIHO-ZUKI (1° e 2° Combinazione con partenza da DX o SX)

**KATA** Richiesti dalla Commissione esaminatrice tra:  
Quelli appartenenti al programma per 1°Dan

KOSOKUN-DAI	(Shuri-te)
SEISAN	(Naha-te)
NISEISHI	(Tomari-te)
AOYAGI	(Mabuni)

BUNKAI KATA

**FIK**  
**Federazione Italiana Karate**  
**STILE SHITO – RYU**  
A cura del M° Stefano Savorgnan  
**PROGRAMMA TECNICO-DIDATTICO**  
**1°Dan 2°Dan 3°Dan 4°Dan 5°Dan**

**SONOBA Esecuzione sul posto in Heiko Dachì**

**KIHON-ZUKI**

KIHON-UKE (1°e 2° Combinazione)

KIHON-UCHI (1°e 2° Combinazione)

KIHON-GERI (mae-geri chudan /mae geri jodan , mae geri chudan/mawashi geri  
mae geri chudan/ yoko geri , mae geri chudan/ushiro geri , mae geri chudan/sokuto gedan , mae geri  
chudan/ura mawashi , mae geri chudan/kakato geri )

**IDO Esecuzione in movimento**

**KIHON-ZUKI** (1°e 2°Combinazione)

KIHON-UKE (1°e 2° Combinazione)

KIHON-UCHI (1°e 2° Combinazione)

**HIJATEGOHON**

KIHON-GERI mae/mawashi/yoko/ushiro/ushiro uramawashi  
(in alternata con cambio gamba ad ogni calcio ES: mae dx , mawashi sx , yoko dx , ushiro sx ecc  
ecc)

**SHIHO-ZUKI** (1°, 2°, 3° e 4° Combinazione con partenza da DX o SX)

**KATA** Richiesti dalla Commissione esaminatrice tra:

Quelli appartenenti al programma per 1°e 2°Dan

CHINTO	(Shuri te)
SOCHIN	( Tomari-te)
SEIPAI	(Naha-te)
JUROKU	(Mabuni)

**BUNKAI KATA**

**FIK**  
**Federazione Italiana Karate**  
**STILE SHITO – RYU**  
A cura del M° Stefano Savorgnan  
**PROGRAMMA TECNICO-DIDATTICO**  
**1°Dan 2°Dan 3°Dan 4°Dan 5°Dan**

**SONOBA Esecuzione sul posto in Heiko Dachi**

Tutti i kihon del 1°, 2°, 3° Dan

KIHON-ZUKI-UKE

**IDO Esecuzione in movimento**

Tutti i kihon del 1°, 2°, 3° Dan

KIHON-ZUKI-UKE

KIHON-GERI mae/mawashi/yoko/ushiro/ushiro uramawashi/ kakato/sokuto.  
(in alternata con cambio gamba ad ogni calcio ES: mae dx , mawashi sx , yoko dx , ushiro sx ecc ecc)

SHIHO-ZUKI (1°, 2°, 3°, 4°, 5° e 6° Combinazione con partenza da DX o SX)

**KATA Richiesti dalla Commissione esaminatrice tra:**

Quelli appartenenti al programma per 1°, 2° e 3°Dan

GOJU SHIHO	(Shuri te)
TOMARI NO RHOAI	( Tomari-te)
KURURUNFA	(Naha-te)

BUNKAI KATA

**FIK**  
**Federazione Italiana Karate**  
**STILE SHITO – RYU**  
A cura del M° Stefano Savorgnan  
**PROGRAMMA TECNICO-DIDATTICO**  
**1°Dan 2°Dan 3°Dan 4°Dan 5°Dan**

**IDO** *Esecuzione in movimento*

Quelli appartenenti al programma per 1°, 2°, 3° e 4°Dan

Tecniche di kihon personalizzate con differenziazione per le tre aree specifiche shuri-te , naha-te , tomari-te con relative applicazioni

**KATA** Richiesti dalla Commissione esaminatrice tra:

Quelli appartenenti al programma per 1°, 2°, 3° e 4°Dan

KATA A SCELTA TRA  
SHURI-TE  
TOMARI-TE (Aragaki-Matsumura)  
NAHA-TE  
CINESI ( Go-Kenki-Morisato Nakaiama)

BUNKAI KATA

Eventuali tesi scritte su particolari argomenti legati al Karate di carattere tecnico/storico a richiesta della FIK.

# FIK

## Federazione Italiana Karate

### STILE SHITO – RYU

A cura del M° Stefano Savorgnan

## LISTA KATA PER AREA DI APPARTENENZA

<p><b>SHURI-TE</b></p> <p>1 Naifanchin Shodan, Nidan, Sandan 2 Pinan (Heian), Shodan, Nidan, Sandan, Yondan, Godan 3 Bassai Dai, Bassai Sho 4 Kosokun (Kanku o Kusyanku), Dai, Sho, Shiho Kosokun 5 Jitte, Jion, Jiin 6 Rohai Shodan, Nidan, Sandan 7 Wansyu, Wankan, Wandan 8 Chintei, Chinto (Gankaku), Chinsyu 9 Goju Shiho (Useishi)</p>	<p><b>TOMARI-TE</b> <b>(Maestro Aragaki)</b></p> <p>1 Nisheishi (Nijyushiho) 2 Sochin 3 Unshu (Unsu)</p>
<p><b>NAHA-TE</b></p> <p>1 Gekisai Dai Ichi, Dai Ni 2 Tensyo 3 Sanchin 4 Seienchin 5 Seisan 6 Saifa 7 Sanseiru 8 Seipai 9 Shisochin 10 Kururunfa 11 Suparinpei</p>	<p><b>TOMARI-TE</b></p> <p>1 Tomari no Wansyu (Empi) 2 Tomari no Bassai 3 Tomari Chinto 4 Tomari no Rohai</p>
<p><b>KATA DI MABUNI KENWA</b></p> <p>1 Shinsei 2 Miojyo 3 Aoyagi (Seiryu) 4 Juroku 5 Matsukaze (Wankan)</p>	<p><b>TOMARI-TE</b> <b>(Maestro Matsumora)</b></p> <p>1 Matsumora no Bassai 2 Matsumora no Rohai 3 Matsumora no Wankan 4 Matsumora no A-nan 5 Matsumora no Sesyan</p>
<p><b>KATA CINESI</b> <b>(Maestro Go Kenki)</b></p> <p>1 Haffa 2 Hakkaku 3 Papporen 4 Nipaipo</p>	<p><b>KATA CINESI</b> <b>(Maestro Nakaima)</b></p> <p>1 Pachyu 2 Heiku 3 Paiku 4 A-nan</p>
<p><b>ALTRI</b></p> <p>1 Chantanyara no Kushyanku 2 Chibana no Kusyanku 3 Ishimine no Bassai 4 Kihan no Bassai 5 Oyadomari no Bassai</p>	<p><b>ALTRI</b></p> <p>6 Shinpa 7 Ananko 8 Kihan no Chinto 9 Neipai 10 Pechurin 11 Matsumura no Bassai</p>