

SPIS KATA SHITO-RYU KARATE-DO GENBU-KAI POLSKA

<p>Shuri-te <i>Itosu-ha</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pinan Nidan - pokój drugiego stopnia 2. Pinan Shodan 3. Pinan Sandan 4. Pinan Yondan 5. Pinan Godan 6. Naifanchin Shodan – utrzymanie gruntu pierwszego stopnia 7. Naifanchin Nidan 8. Naifanchin Sandan 9. Jion - dźwięk świątyni 10. Jiin - podstawa świątyni 11. Jitte - ręce klasztoru 12. Wankan - królewska korona, 13. Wanshu - nazwa to imię chińskiego konsula 14. Bassai-dai - zdobycie fortecy wersja "duża" 15. Bassai-sho - wersja "mała" 16. Kushanku-dai – Kosokun-dai – imię legendarnego mistrza; 17. Kushanku-sho 18. Shiho-Kushanku – cztery strony kushanku 19. Chintei – niepokój, rzadka dłoń 20. Chinto – imię marynarza 21. Useishi/Gojushiho (54 kroki) 22. Itosu-no Rohai Shodan 23. Itosu-no Rohai Nidan 24. Itosu-no Rohai Sandan 	<ol style="list-style-type: none"> 25. Matsumura Bassai - okin. wiara drugiemu lub zdobycie fortecy. 26. Matsumura Seisan 27. Ishimine Bassai 28. Kuniyoshi Kusanku 29. Chatan-Yara Kusanku <p><i>Aragaki-ha</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 30. Aragaki Sochin 31. Niseishi - dwadzieścia cztery 32. Unshu - zachmurzona ręka <p>Naha-te: <i>Higaonna-ha</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 33. Sanchin – trzy starcia 34. Seienchin – cisza przed burzą 35. Saifa - przełamanie 36. Seipai - osiemnaście 37. Seisan - trzynaście 38. Sanseiru – trzydzieści sześć 39. Shisochin – mocne starcia, inna pisownia: czterej spokojni ludzie 40. Suparinpei - sto osiem 41. Kururunfa - uspokojenie <p><i>Miyagi-ha</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 42. Tensho – zwinięta dłoń 43. Gekisai dai-ichi – uderz i złam jeden 44. Gekisai dai-ni – uderz i złam dwa 	<p>Tomari-te <i>Matsumora-ha</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 45. Matsumora Rohai (biały żuraw lub czyste lustro) 46. Tomari-no Bassai 47. Tomari Wankan 48. Tomari Wanshu 49. Tomari Chinto <p>Kenpo Tsuruho (styl białego żurawia)</p> <ol style="list-style-type: none"> 50. Nipaipo – dwa białe żurawie (lub 28 kroków) 51. Paipuren – w pozycji osiem 52. Haffa - biały żuraw 53. Hakucho – biały ptak <p>Mabuni-ha</p> <ol style="list-style-type: none"> 54. Aoyagi – zielona wierzba 55. Juroku - szesnaście 56. Annanko (szlachetny Annan, spokój z południa) 57. Shinpa (nowe przełamanie) 58. Myojo – jasna gwiazda
--	--	---