

TRADITIONAL OKINAWAN KARATE



sho dan ma de no oshi e kata
しょ だん おし かた

初段までの教え方

Sho Dan Basic Program

The statements on this site represent my own personal understanding of Onaga Yoshimitsu Kaichō's teachings.

Therefore, I do not claim to speak on his behalf.

As one more of his students, I am eager to share his living and oral traditions.

Jimmy Mora

Shinjinbukan New York Shibu Dōjō











神人武館ニュ-ヨ-ク支部道場

COPYRIGHT SHINJINBUKAN.COM * PRODUCED BY JIMMY MORA * NETLINK 21, INC.

- 一. 礼儀作法 1 . Reigi Sahō / Basic Etiquette
れい ぎ さ ほう
- 二. 稽古着の着方, 畳方 2 . Keiko Gi No Kikata, Tatami Kata
How to Wear the Uniform, Tatami Manners
けい こ ぎ き かと たたみ かと
- 三. 予備運動 3 . Yobiundō / Conditioning Exercises
よ び うん どう
- 四. 突き方, 握り方 4 . Tsuki Kata, Nigiri Kata
Hand Strike Process, How to Grip
つ かと にぎ かと
- 五. 蹴り, 前蹴り, 前屈立ち立ち方 5 . Keri, Mae Geri, Zenkutsu Dachi Tachikata
Foot Strike, Frontal Foot Strike, Front Stance
け まえ げ ぜん くつ だ た かと
- 六. 立ち方 6 . Tachikata / Stances
た かと
- 七. 横蹴り, 廻蹴り 7 . Yoko Geri, Mawashi Geri
Lateral Foot Strike, Roundhouse Kick
よこ げ まわし げ
- 八. 受け方 8 . Uke Kata / Blocking Process
う かと
- 九. 第一基本型の中段突き 9 . Dai Ichi Kihon Gata no Chūdan Tsuki
First Basic Form with Mid-Level Hand Strike
だい いち き ほん がた ちゅう だん つ
- 十. 第一基本型の上段突き 10. Dai Ichi Kihon Gata no Jyōdan Tsuki
First Basic Form with High-Level Hand Strike
だい いち き ほん がた じょう だん つ
- 十一. 第一基本型の上受け 11. Dai Ichi Kihon Gata no Age Uke
First Basic Form with Rising Block
だい いち き ほん がた あげ う

十二. ナイフアンチ初段 <small>しょ だん</small>	12. Naifuanchi Sho Dan / First Naifuanchi Form
十三. ピンアン二段 <small>に だん</small>	13. Pinan Ni Dan / Second Pinan Form
十四. ピンアン三段 <small>さん だん</small>	14. Pinan San Dan / Third Pinan Form
十五. ピンアン初段 <small>しょ だん</small>	15. Pinan Sho Dan / First Pinan Form
十六. ナイフアンチ二段 <small>に だん</small>	16. Naifuanchi Ni Dan / Second Naifuanchi Form
十七. 第二基本型 <small>だい に き ほん が た</small>	17. Dai Ni Kihon Gata / Second Basic Form
十八. ピンアン四段 <small>よん だん</small>	18. Pinan Yon Dan / Fourth Pinan Form
十九. ピンアン五段 <small>ご だん</small>	19. Pinan Go Dan / Fifth Pinan Form
二十. ナイフアンチ三段 <small>さん だん</small>	20. Naifuanchi San Dan / Third Naifuanchi Form
二十一. 轉身 <small>てん しん</small>	21. Tenshin / Movement or Body Displacement
二十二. 巻き藁 <small>マ ワラ</small>	22. Makiwara / Striking Board
二十三. パッサイの小 <small>しょう</small>	23. Passai No Shō / The Small (or Lesser) Passai
二十四. ク-サンク-の小 <small>しょう</small>	24. Kūsankū No Shō / The Small (or Lesser) Kūsankū
二十五. チントウ	25. Chintō

Rank		Kata	Hojo Undō	Kumite
7 th Kyū 	Nana Kyū なな きゅう 七級	Reigi Sahō	Tsuki, Keri Yobiundō	Nawatobi
6 th Kyū 	Ro Kkyū ろ っきゅう 六級	Dai Ichi Kihon Gata Naifuanchi Sho Dan	Uke Kata Shiko Dachi	Ashibumi
5 th Kyū 	Go Kyū ご きゅう 五級	Dai Ni Kihon Gata Pinan Ni Dan	Tachikata Mawashi Geri	Ippon Tsuki
4 th Kyū 	Yon Kyū よん きゅう 四級	Pinan San Dan		Kitae Gata
3 rd Kyū 	San Kyū さん きゅう 三級	Pinan Sho Dan		” ”
2 nd Kyū 	Ni Kyū に きゅう 二級	Pinan Yon Dan Pinan Go Dan	Machiwara Sagi Machiwara	Kumite
1 st Kyū 	I Kkyū い っきゅう 一級	Passai Shō	Machiwara Sagi Machiwara	” ”
1 st Dan 	Sho Dan しょ だん 初段	Kūsankū Shō Naifuanchi Ni Dan		Chishi

Rank	Yudansha Grading Requirements	
1 st Dan 	Sho Dan しょ だん 初段	予備運動、礼儀作法、突き、タチマチワラ、蹴り、サギ・マチワラ、立型、転身、器具運動、補助運動、整理運動。 Yobiundō, Reigi Sahō, Tsuki, Tachi Machiwara, Keri, Sagi Machiwara, Tachikata, Tenshin, Kigu Undō, Hojo Undō, Seiriundō.
2 nd Dan 	Ni Dan に だん 二段	全ての型の基本的理解、基本型 1、2、ナイハンチ 1、2、3、平安 1、2、3、4、5、チントー、パッサイの小、パッサイの大、クーサンクーの小、クーサンクーの大。 All Kata in order, Kihon Gata 1,2,3, Naihanchi 1, 2, 3, Pinan 1, 2, 3, 4, 5, Chintō, Passai No Shō, Passai no Dai, Kūsankū No Shō, Kūsankū no Dai.
3 rd Dan 	San Dan さん だん 三段	全30種の技、イリクミ 10種を含む。 A total of 30 techniques, including 10 iri kumi technique.
4 th Dan 	Yon Dan よん だん 四段	自由に転身が効き、突きと蹴りのマ・テイ・ファがあること。 Free Tenshin, A Ti Fa in both Tsuki and Keri.
5 th Dan 	Go Dan ご だん 五段	道場指導に積極であることを要す。神人武館の全ての技を指導する能力を有すること。 Must be running an active Dōjō, must possess the ability to teach the entire Shinjinbukan syllabus.
6 th Dan 	Roku Dan ろく だん 六段	カキエー 3つの位置から 30以上のイリクミを駆使できること。すべてのマチワラ技の会得、突き、蹴り、転身およびすべての型の会得。 The ability to do more than 30 iri kumi from each of the 3 kakie positions. As well as all the machiwara technique, Tsuki, Keri, Tenshin and all the Kata.
7 th Dan 	Nana Dan なな だん 七段	六段修得後、最低5年以上の修業を積んだ者で40歳以上の年齢に達していること。 Minimum of 5 years after Roku Dan and at least 40 years of age.
8 th Dan 	Hachi Dan はち だん 八段	七段修得後最低5年を経た者で、人格高潔、空手の武才があり武士と認められる者。 注。沖縄以外では八段段位者は1か国1人とする。 Minimum of 5 years after Nana Dan, you have been recognized beyond any doubt to have a distinguished character and recognized for your Busai in Ryūkyū no Karate Bushi. Note: There will be no more than 1 Hachi Dan per country outside of Okinawa.
9 th Dan 	Kyū Dan きゅう だん 九段	神人武館の全知識を備えその活用を会得した者。また国際代表理事となり、神人武館の哲学、教義および規則を率先遂行伝播する。 As a Kyū Dan you possess the entire knowledge of the Shinjinbukan and the ability to do it. As well you will be the director of the international representatives and will promote and enforce the Shinjinbukan rules, philosophy and teachings.
10 th Dan 	Jū Dan じゅう だん 十段	この段は九段者で80歳に達した者がいまだ活躍している場合の荣誉段位、または功績のあった九段者に対する死後の名誉段位として授与することがある段位である。 In all practical terms there will be not Jū Dan in the Shinjinbukan. Jū Dan will only be given as an honorary rank upon the death of an active Kyū Dan, or if a Kyū Dan reaches the age of 80 years and is still an active Shihan.