



# Sistema Shorei-Kai



Il sistema di insegnamento del Kobudo Shorei-Kai è estremamente vasto e complesso.

Comprende centinaia di esercizi di vario tipo strutturati in modo uniforme al fine di condurre progressivamente gli allievi dall'inizio alla fine del loro percorso di formazione.

## Junbi Undo

Esercizi preparatori

### Daruma Taïso

Esercizi Daruma

DT in piedi  
DT seduti  
DT di corsa  
DT a coppie  
5 Min DT  
DT per bambini

Seiri Undo

## Hojo Undo

Esercizi ausiliari

## Kata Undo

Esercizi di forma

## Kumite Undo

Esercizi di combattimento

	<b>Tandoku</b> Esercizi individuali	<b>Kumite</b> Esercizi a coppie	<b>Shorei no Kata</b> Kata didattici	<b>Koryu Kata</b> Kata classici	<b>Kiso Kumite</b> Combattimenti di base	<b>Bunkai Kumite</b> Applicazioni	<b>Jissen Kumite</b> Combattimento reale
<b>BO</b>	Kihon Dosa dai Ichi Kihon Dosa dai Ni	Kihon Dosa dai Ichi Bunkai Kihon Dosa dai Ni Bunkai	Shorei no Kata dai Ichi Shorei no Kata dai Ni Shorei no Kata dai San	Choun no Kun Shushi No Kun Sakugawa no Kun Sueyoshi no Kun	Kiso Kumite dai Ichi Kiso Kumite dai Ni Kiso Kumite dai San	Bo Bunkai Kumite Choun no Kun Bunkai	Jissen Kumite
<b>TONFA</b>	Kihon Dosa dai Ichi Kihon Dosa dai Ni	Kihon Dosa dai Ichi Bunkai Kihon Dosa dai Ni Bunkai	Shorei no Kata dai Ichi Shorei no Kata dai Ni Shorei no Kata dai San	Gima no Tonfa Hamaiga no Tonfa	Kiso Kumite dai Ichi Kiso Kumite dai Ni	Tonfa Bunkai Kumite	Jissen Kumite
<b>SAI</b>	Kihon Dosa dai Ichi Kihon Dosa dai Ni	Kihon Dosa dai Ichi Bunkai Kihon Dosa dai Ni Bunkai	Shorei no Kata dai Ichi Shorei no Kata dai Ni Shorei no Kata dai San	Kubo no Sai Chatan Yara no Sai	Kiso Kumite dai Ichi Kiso Kumite dai Ni	Sai Bunkai Kumite	Jissen Kumite
<b>NUNCHAKU</b>	Kihon Dosa dai Ichi Kihon Dosa dai Ni	Kihon Dosa dai Ichi Bunkai Kihon Dosa dai Ni Bunkai	Shorei no Kata dai Ichi Shorei no Kata dai Ni Shorei no Kata dai San	Toyama no Nunchaku	Kiso Kumite dai Ichi Kiso Kumite dai Ni	Nunchaku Bunkai Kumite	Jissen Kumite
<b>KAMA</b>	Kihon Dosa dai Ichi Kihon Dosa dai Ni	Kihon Dosa dai Ichi Bunkai Kihon Dosa dai Ni Bunkai	Shorei no Kata dai Ichi Shorei no Kata dai Ni Shorei no Kata dai San	Chatan Chibaru no Kama	Kiso Kumite dai Ichi Kiso Kumite dai Ni	Kama Bunkai Kumite	Jissen Kumite
<b>KAI TEKKO NUNTI TIMBEI NUNTI BO TECCHU SANSETSU KON SURUCHIN</b>				Tsuken Akanchu no Eikudi Tekko Jutsu Jigen no Nunti Kanega wa no timbei Nunti bo no kata Tecchu no kata Sansetsukon no kata Suruchin no kata			