



10 et 11 Octobre 2026

GENEVE



DOJO du CENTRE SPORTIF SOUS MOULIN
Route de Sous Moulin, 39 / 1226 THONEX / CH

PROGRAMME du STAGE

Composantes basiques , principes fondamentaux
- dont Respiration et Goshin - et KATA constituants le
SHITOKAI KARATE DO (SHITO RYU de MABUNI Kenwa)

4 COURS , 4 TENDANCES



SHURI TE : Channan Niddan
Naifanchin 1

Chinsyu (Itosu)

NAHA TE : Sanchin (Higaonna-Miyagi)
Shinsei dai 2 (Mabuni)

Kakuha (Toguchi)

TOMARI TE : Annanku 1

Aragaki (Seisho) no sochin
Pachu (Nakaima)

MABUNI Kenwa (+Tendance chinoises)

Hakkaku (d'après Go kenki)

Matsukaze (d'après Wankan)

Aoyagi (def . perso. féminine)

ISHIMI YASUNARI SENSEI

SHIHAN 10 th DAN WSKF

Samedi 10 : 14.15 H : ouverture de l'accès + inscriptions

COURS SHITO-KAI KARATE DO au label I.B.K.A.F

Samedi 10 : 15.00 H-16.30 H / 17.00 H-18.30 H

Dimanche 11 : 10.00 H-11.30 H / 12.00 H-13.30 H

Informations : secretariat@karategeneve.com + autres documents ci-joints