



Programma Tecnico di esame Wado ryu (+16 anni) per l'Anno 2021/2022

Kihon: *Tecniche eseguite da posizioni fondamentali*

Juntsuki – Juntsuki no tsukomi – Gyakutsuki – Gyakutsuki no tsukomi – Tobi komi tsuki – Nagashi tsuki – Uraken uchi.

Jodan uke – Gaiwan uke (Soto Uke) – Naiwan uke (Uchi Uke) – Gedan barai – Shuto uke – Tetsui Uke- Sasae Uke – Haishu Uke.

Mae geri – Mawashi geri – Sokuto geri – Ushiro geri – Ura mawashi geri – Mae tobi geri.

Kette juntsuki – Kette juntsuki no tsukomi – Kette Gyakutsuki – Kette gyakutsuki no tsukomi.

Renrakuwaza – 1° gruppo

1. Okuri Ashi Jodan Tsuki - Ajumi Ashi Chudan Nagashi Gyakutsuki – Mawashi Geri Chudan – Chudan Gyakutsuki.
2. Tsugi Ashi Jodan Gyakutsuki – Ajumi Ashi Chudan Gyakutsuki – Mae Geri Chudan Chudan Nagashi Gyakutsuki – Jun no Furiken Uchi.
3. Okuri Ashi Jodan Nagashi Nido Juntsuki – Ajumi Ashi Chudan Nagashi Gyakutsuki.

Renrakuwaza – 2° gruppo

1. Tsurikomi Jodan Gyakutsuki – Tsurikomi Chudan Sokuto – Chudan Ushiro Geri – Jodan Uraken Uchi.
2. Tsurikomi Jodan Chudan Rentsuki – Tsurikomi Mae Geri Chudan – Jodan Nagashi Tsuki – Chudan Mawashi Geri.
3. Kaiten Jodan Uraken Uchi – Chudan Gyakutsuki – Chudan Mawashi Geri – Chudan Ushiro Geri – Chudan Gyakutsuki.

Shodan:

Kihon: scelto dalla Commissione

Renrakuwaza : 1° gruppo

Gumite preordinati a Coppie:

Ippon Kumite : Jodan Uke - Gedan Barai - Otoshi Uke - Geri Uke - Gaiwan Naiwan Uke – Shuto Uke – Nagashi Uke – Iji Uke

Nihon Kumite : Jodan Chudan Uke – Geri Uke

Kihon Kumite : 1° - 2° - 3° - 4°

Kumite Kata : 1°

Kata :

Kihon kata - 5 Pinan – Kushanku – Naihanchi

Nidan:

Kihon: scelto dalla Commissione

Renrakuwaza : 1° gruppo

Gumite preordinati a Coppie:

Ippon Kumite : Come per I° dan + Nagashi Geri Uke - Hirate Otoshi Uke

Nihon Kumite : Tutti

Kihon Kumite : 1° - 2° - 3° - 4° - 5° - 6° - 7° - 8°

Kumite Kata : 1° - 2° - 3° - 4°

Go Shin Ho :

Difesa su presa od attacco libero

Kata:

come per I° dan + Chinto – Seishan

Sandan:

Kihon: scelto dalla Commissione

Renrakuwaza : 2° gruppo

Gumite preordinati a Coppie:

Ippon Kumite : Tutti

Nihon Kumite : Tutti

Kihon Kumite : 1° - 2° - 3° - 4° - 5° - 6° - 7° - 8° - 9°

Kumite Kata : 1° - 2° - 3° - 4° - 5° - 6° - 7° - 8°

Go Shin Ho :

Difese su prese od attacchi liberi

Tanto Dori :

3 Difese da coltello “*tradizionali*”

Kata:

come per II° dan + Bassai – Jion

Yodan:

Kihon e Renrakuwaza : scelta da parte dell'esaminando di una delle tecniche fondamentali e proposta ed spiegata sia nell'ambito kihon che Renrakuwaza

Gumite preordinati a Coppie:

Ippon Kumite : Tutti

Nihon Kumite : Tutti

Kihon Kumite : 1° - 2° - 3° - 4° - 5° - 6° - 7° - 8° - 9° - 10°

Kumite Kata : 1° - 2° - 3° - 4° - 5° - 6° - 7° - 8° - 9° - 10°

Go Shin Ho:

Difese su prese od attacchi liberi

Tanto Dori:

5 Difese da coltello “*tradizionali*”

Tanbo Dori :

3 Difese da bastone corto “*tradizionali*”

Idori :

2 tratti dai *tradizionali*

Kata:

come per III° dan + Wanshu – Niseishi

1 Gai Setsu di un passaggio di un Kata a scelta

Godan:

Kihon e Renrakuwaza : scelta da parte dell’esaminando di una delle tecniche fondamentali e poi proposta ed spiegata sia nell’ambito kihon che Renrakuwaza

Gumite preordinati a Coppie:

Ippon Kumite : Tutti

Nihon Kumite : Tutti

Kihon Kumite : Tutti

Kumite Kata : Tutti

Go Shin Ho:

Difese su prese od attacchi liberi

Tanto Dori:

6 Difese da coltello anche “*non tradizionali*”

Tanbo Dori :

6 Difese da bastone corto “*tradizionali*”

Idori :

4 tratti dai *tradizionali*

Kata:

come per IV° dan + Rohai – Jitte

1 Gai Setsu di un passaggio di due Kata a scelta

N.B. : per *tradizionali* si intende quelle tecniche eseguite ed insegnate dai vari Maestri di riferimento riconosciuti nell’ambito Internazionale del Wado ryu.

Gli afferenti all’area Wado ryu M° Suzuki i Gumite preordinati a coppie sono da concordare.

Per l’esame a **5° dan** (Godan), verrà richiesta una tesi scritta da proporre alla Commissione dieci giorni prima dell’esame.