



Programma Tecnico di esame Wado ryu per l'Anno 2018/2019

Posizioni fondamentali

JunTsuki dachi (zekutsu dachi) – Juntsuki no tsukomi dachi (zenkutsu no tsukomi dachi) – Gyakutsuki dachi – Gyakutsuki no tsukomi dachi – Hanmi no neko ashi dachi – Mahanmi no neko ashi dachi – Shomen no neko ashi dachi – Shiko dachi – Seishan dachi.

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 na 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

Renrakuwaza : 1° gruppo

Gumite preordinati a Coppie:

Ippon Kumite : Jodan Uke - Gedan Barai - Otoshi Uke - Geri Uke - Gaiwan Naiwan Uke

Nihon Kumite : Jodan Chudan Uke

Kihon Kumite : 1° - 2° - 3° - 4°

Kumite Kata : 1°

Kata :

Kihon kata - 5 Pinan – Kushanku – Naihanchi

Nidan:

Kihon

Renrakuwaza : 1° gruppo

Gumite preordinati a Coppie:

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

Nihon Kumite : Jodan Chudan Uke - Geri Uke

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

Kumite Kata : 1° - 2° - 3° - 4°

Go Shin Ho :

1 Difesa su presa od attacco libero

Kata:

come per I° dan + Chinto – Seishan

Sandan:

Kihon

Renrakuwaza : 2° gruppo

Gumite preordinati a Coppie:

Ippon Kumite : Come per II° dan

Nihon Kumite : Come per II° dan

Kihon Kumite : Come per II° dan + 9°

Kumite Kata : Come per II° dan + 5° - 6°

Go Shin Ho :

2 Difese su prese od attacchi liberi

Tanto Dori :

1 Difesa da coltello

Kata:

come per II° dan + Bassai – Jion

Yodan:

Kihon

Renrakuwaza : 2° gruppo

Gumite preordinati a Coppie:

Ippon Kumite : Come per III° dan

Nihon Kumite : Come per III° dan

Kihon Kumite : Come per III° dan +10°

Kumite Kata : Come per III° dan + 7° - 8°

Go Shin Ho:

3 Difese su prese od attacchi liberi

Tanto Dori:

2 Difese da coltello

Kata:

come per III° dan + Wanshu – Niseishi

Godan:

Kihon

Renrakuwaza : 1° gruppo + 2° gruppo

Gumite preordinati a Coppie:

Ippon Kumite : Come per il IV° dan

Nihon Kumite : Come per il IV° dan

Kihon Kumite : Come per il IV° dan

Kumite Kata : Come per IV° dan + 9° - 10°

Go Shin Ho:

Difese su prese od attacchi liberi

Tanto Dori:

5 Difese da coltello

Tanbo Dori :

Difesa da bastone corto

Idori :

2 tratti dai tradizionali

Kata:

come per IV° dan + Rohai – Jitte

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

N.B.: Per gli afferenti all'area Wado ryu della Wado Kai i Gumite preordinati a coppie sono da concordare.