

# PROGRAMMA DI ESAME WADO-RYU

## Programma esame per passaggio a 1° dan

(Tempo di permanenza 1° Kyu, minimo 1 anno)

### KHION Zuki – Keri – Uke

1. Kette Jun Zuki + mawatte, Jodan uke, Gyaku zuki
2. Kette Gyaku Zuki + mawatte, Soto uke
3. Kette Jun Zuki no tsukomi + mawatte, Uchi uke, Gyaku zuki
4. Kette Gyaku Zuki no tsukomi + mawatte, Gedan barai, Shizen Tai
5. Tobikomi Zuki + mawatte, Uraken uchi
6. Tobikomi Nagashi Uraken uchi
7. Mae Geri (yori ashi)
8. Mawashi Geri jodan
9. Sokuto Geri gedan (tsugi ashi)
10. Ushiro Geri chudan

### RENRAKU WAZA

1. Gyaku zuki jodan (yori ashi), Gyaku zuki chudan (avanti), Sokuto geri chudan (tsurikomi), Ushiro geri, Uraken uchi.
2. Kizami zuki jodan (yori ashi), Gyaku zuki chudan, Mae geri (tsurikomi), Tobikomi nagashi zuki, Mawashi geri chudan.
3. Uraken uchi jodan (ruotare avanzando), Gyaku zuki jodan, Mawashi geri chudan, Ushiro geri, Gyaku zuki chudan.

Iniziare in guardia libera sinistra e ritornare in kamae al termine di ogni serie. Ripetere dal lato opposto.

Richiamare sempre, in tsugi ashi indietro, tutti i calci che concludono una sequenza.

### KATA

1. Un kata Pinan a scelta della Commissione esaminatrice.
2. Due tecniche, libere, di bunkai del kata eseguito. (categoria seniores)
3. Un kata, a scelta del candidato, tra; Naihanchi e Kushanku

### KUMITE

1. Sanbon Kumite (o alternativo); Chudan uke 1° - Jodan uke 1° - Mae geri uke 1° e 2°
2. Ohyo Kumite (o alternativo); Ippon-me – Nihon-me
3. Khion Kumite ; Ippon-me – Nihon-me
4. Jiyu Kumite ; 1 minuto

## Programma esame per passaggio a 2° dan

(tempo di permanenza 1° dan: minimo 2 anni)

### KHION Zuki – Keri – Uke

Come da programma per 1° dan

### RENRAKU WAZA ( da soli e con il compagno);

1. Mae geri (finta) e Mawashi geri jodan, Ushiro geri, Uraken uchi, Gyaku zuki chudan. (compagno in guardia uguale).

2. Kizami zuki jodan (tsugi ashi), Gyaku zuki chudan (yori ashi), Chudan barai e Mae geri (richiamando la gamba anteriore). – (compagno in guardia uguale).
3. Uchi uke te (yori ashi indietro), Gyaku chudan barai (Tai sabaki), Mae geri chudan, Gyaku enpi, (compagno in guardia uguale).

Iniziare con la guardia libera sinistra e ritornare in kamae al termine di ogni serie. Ripetere dal lato opposto

Richiamare sempre, in tsugi ashi indietro, tutti i calci che concludono una sequenza.

### **KATA**

1. Un kata Pinan, a scelta della Commissione esaminatrice.
2. Due tecniche, libere, di bunkai del kata eseguito. (Categ. Seniores)
3. Un kata a scelta del candidato, tra; Jion e Bassai

### **KUMITE**

- Sanbon kumite (o alternativo); Chudan uke 2° - Jodan uke 2° - Mae geri uke 3° e 4°
- Ohyo kumite (o alternativo); San-me – Yonhon-me
- Khion kumite; San-me – Yonhon-me
- Jiyu kumite; 1 minuto

## **Programma esame per passaggio 3° dan** (Tempo di permanenza 2° dan, minimo 3 anni)

### **KHION    Zuki – Keri - Uke**

Come da programma per 1° dan

### **RENRAKU WAZA** ( da soli e con compagno)

1. Tobikomi zuki e Uraken uchi (tsugi ashi), Gyaku zuki chudan (yori ashi laterale), Nagashi kizami zuki e Ashi barai (tsugi ashi), Gyaku Uraken uchi, Mawashi geri chudan. – (compagno in guardia uguale).
2. Gyaku zuki chudan (yori ashi), Gyaku haishu uchi jodan (yori ashi laterale), Ude Barai uke (nagashi e andare indietro), Sokuto chudan (stessa gamba) – (compagno in guardia uguale).
3. Haito uke e Kake te (indietro Kokutsu dachi), Kizami geri, Haito uchi, Ushiro ashi barai, Gedan zuki (Shiko dachi). – (compagno in guardia speculare).

Iniziare sempre in guardia libera sinistra e ritornare in kamae al termine di ogni serie. Ripetere dal lato opposto.

Richiamare sempre, in tsugi ashi indietro, tutti i calci che concludono una sequenza.

### **KATA**

1. Un kata Pinan a scelta della Commissione esaminatrice.
2. Due tecniche, libere, di bunkai del kata eseguito.
3. Un kata a scelta del candidato tra; Chinto, Wanshu, Rohai

### **KUMITE**

- Sanbon kumite (o alternativo); Jodan uke 3° e 4° - Mae geri uke 5° e 6°
- Ohyo kumite (o alternativo); Gohon-me – Roppon-me
- Khion kumite; Gohon-me – Roppon-me – Nanahon-me
- Jiyu kumite: 1 minuto

## **Programma esame per passaggio 4° dan**

(Tempo di permanenza 3° dan, minimo 4 anni)

### **KHION Zuki – Keri - Uke**

Come da programma per 1° dan

### **RENRAKU WAZA** (da soli e con compagno)

1. Kizami zuki (yori ashi), Uraken uchi jodan (andare avanti ruotando) e indietreggiare, Gyaku Shuto uke chudan e Kizami zuki chudan, Gyaku Shuto uchi jodan e Ashi barai, Ushiro geri gedan. (compagno in guardia uguale).
2. Ashi barai (tsugi ashi), Uraken uchi, Chudan barai (Yori ashi indietro 45°) kaiten Tetsui uchi jodan, Yoko enpi chudan (con lo stesso braccio, avanzando). (compagno in guardia speculare).
3. Otoshi teisho uke (yori ashi indietro), Uchi uke te (Indietro), Ushiro ashi barai, Uraken uchi, Mae geri. – (compagno in guardia speculare).

Iniziare sempre in guardia libera sinistra e ritornare in kamae al termine di ogni serie.

Ripetere dal lato opposto

Richiamare sempre, in tsugi ashi indietro, tutti i calci che concludono una sequenza.

### **KATA**

1. Un kata a scelta della Commissione d'esame, tra quelli previsti fino al 3° dan.
2. Due tecniche, libere, di bunkai del kata eseguito.
3. Un kata a scelta del candidato tra; Seishan, Niseishi, Jitte

### **KUMITE**

- Sanbon kumite (o alternativo) a scelta della Commissione esaminatrice.
- Ohyo kumite (o alternativo); Nanahon-me – Hachihon-me
- Kihon kumite; Hachihon-me – Kyuhon-me - Juppon-me
- Jiyu kumite; 1 minuto

## **Programma esame per passaggio a 5° dan**

(Tempo di permanenza 4° dan, minimo 5 anni)

### **KHION Zuki – Keri – Uke**

Come da programma per 1° dan

### **RENRAKU WAZA**

- Conoscenza dei programmi dal 1° al 4° dan
- Esecuzione di alcune tecniche a scelta del candidato, con il compagno.

### **KATA**

1. Un kata, a scelta del candidato, tra quelli previsti dallo stile Wado-Ryu.
2. Spiegazione del kata scelto.
3. Due kata, a discrezione della Commissione esaminatrice.

### **KUMITE**

- Tecniche, scelte della Commissione esaminatrice, tra; Sanbon kumite (o alternativo) – Ohyo kumite (o alternativo) – Khion kumite

### **IDORI**

Tre Idori, a scelta del candidato