



FIAM
(Federazione Italiana Arti Marziali)

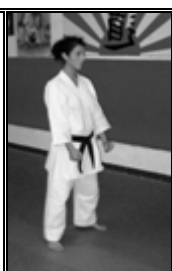

PROGRAMMA WADO RYU
PER PASSAGGIO A 1° DAN
















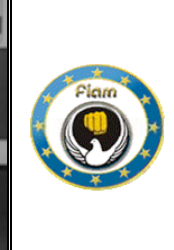


















**PROGRAMMA WADO RYU
PER PASSAGGIO A 1° DAN**

Da 1° Kyu a 1° Dan – tempo di permanenza minimo: 1 anno



<p>KIHON</p> <p>Dalla posizione <i>Hachiji dachi</i></p>		<p><i>indietro</i></p> <p><i>Jun tsuki no ashi</i></p> <p>Hidari gedan barai</p>	
<p>Ogni combinazione va ripetuta come segue:</p> <p>2 volte in avanti, Mawatte, e di nuovo 2 volte per tornare al punto di partenza</p> <p>(Per una miglior comprensione visiva, le foto potranno illustrare le combinazioni in guardia destra o sinistra)</p>			

1.	<p>Chudan Jun tsuki, Chudan gyaku tsuki, Jodan uke, Chudan Jun tsuki</p>				
2.	<p>Chudan kette sanbon tsuki</p>				
3.	<p><i>(Tate seishan dachi)</i> Jodan soto uke, <i>(Spostare lateralmente il piede anteriore in Gyaku notsukomi ashi)</i> Jodan gyaku soto uke, e sul posto, ripetere specularmente Fumikomi geri</p>				
4.	<p><i>(Shomen no neko ashi)</i> Chudan kake uke, Chudan mae ashi geri, <i>(Tsuru ashi Shomen no neko ashi)</i> Chudan gyaku tsuki</p>				

5.	<p><i>(Jun tsuki no ashi)</i> Gedan barai,</p> <p><i>(Tsurikomi)</i> Chudan yoko sokuto geri, <i>(Shiko dachi)</i> Chudan kagi tsuki</p> <p><i>(Spostare il piede anteriore)</i> Chudan jun tsuki</p>				
6.	<p><i>(Hanmi no neko ashi)</i> Jodan shuto uke,</p> <p>Jodan mae ashi mawashi geri,</p> <p><i>(Gyaku no ashi)</i> Jodan gyaku shuto uchi</p>				
7.	<p><i>(Yoko seishan dachi)</i> Mawashi uke,</p> <p>Gedan mae haito uchi e Jodan gyaku mae shuto uchi</p>				
8.	<p><i>(Hanmi no neko ashi)</i> Jodan shuto uke,</p> <p>Jodan ushiro ura mawashi geri, <i>rotazione dorsale completa, il piede che calcia torna dietro per ricadere in</i> Jodan jun tsuki no tsukomi, Chudan gyaku tsuki</p>				

KATA a scelta della Commissione esaminatrice

- Pinan Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan, Pinan Yondan, Pinan Godan

TOKUI KATA

- Kushanku, Jion

KUMITE

- Kihon kumite n. 1 e 2
- Jyu kumite

