



**FIAM**  
(Federazione Italiana Arti Marziali)

**PROGRAMMA WADO RYU**  
**PER PASSAGGIO A 2° DAN**






**PROGRAMMA WADO RYU  
PER PASSAGGIO A 2° DAN**

Da 1° Dan a 2° Dan – tempo di permanenza minimo: 2 anni



<p><b>KIHON</b></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><b>Ogni combinazione va ripetuta come segue:</b></p> <p><b>2 volte in avanti, Mawatte, e di nuovo 2 volte per tornare al punto di partenza</b></p> <p>(Per una miglior comprensione visiva, le foto illustrano le combinazioni in guardia destra o sinistra; le foto a coppia hanno l'unico scopo, già che il Kihon va eseguito da soli, di chiarire meglio alcune tecniche richieste)</p>			

1. <p>(<i>Hanmi no neko ashi</i>) Jodan shuto uke, Chudan mae ashi geri, Chudan gyaku tsuki</p>				
2. <p>(<i>Sul posto, Mawatte, Kokutsu dachi</i>) Gedan barai e Jodan soto uke, (<i>Shiko dachi</i>) Kagi tsuki,  (<i>Sul posto, Mawatte per tornare nella direzione iniziale, Tate seishan dachi</i>) Jodan soto uke, Jun tsuki</p>				
3. <p>Chudan kette jun tsuki, Jodan nagashi uraken uchi, <i>stesso braccio</i>,  (<i>Spostare il piede anteriore</i>) Chudan gyaku tsuki</p>				
4. <p>(<i>Hanmi no neko ashi</i>) Jodan shuto uke, Jodan mae ashi mawashi geri,  (<i>Gyaku no ashi</i>) Jodan gyaku shuto uchi</p>				

5. (Shomen no neko ashi) Jodan te nagashi uke, (Tsuru ashi indietro a 45° in Shiko Dachi) Jodan nagashi ude uke, (Tsuru ashi avanti, stesso asse) Chudan kagi tsuki		
<b>Illustrazione della combinazione</b>		
(Passo avanti in Shomen no neko ashi) Jodan te nagashi uke	(Tsuru ashi indietro a 45° in Shiko Dachi) Jodan nagashi ude uke	(Tsuru ashi avanti, stesso asse) Chudan kagi tsuki
		

6. Jodan mawashi geri, Mae ashi haisoku de ashi barai (stessa gamba), Chudan gyaku tsuki		
<b>Illustrazione della combinazione</b>		
Jodan mawashi geri, <i>gamba posteriore</i>	Mae ashi haisoku de ashi barai, <i>stessa gamba</i>	Chudan gyaku tsuki, <i>stesso allineamento</i>
		

**KATA** a scelta della Commissione esaminatrice

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

**TOKUI KATA**

- Chinto, Wanchu

**KUMITE**

- Kihon kumite n. 3 e 4
- Jyu kumite

