



FIAM
(Federazione Italiana Arti Marziali)

PROGRAMMA WADO RYU
PER PASSAGGIO A 4° DAN



**PROGRAMMA WADO RYU
PER PASSAGGIO A 4° DAN**

Da 3° Dan a 4° Dan – tempo di permanenza minimo: 4 anni



KIHON Dalla posizione <i>Hachiji dachi</i>		<i>indietro</i> <i>Jun tsuki no ashi</i> Hidari gedan barai	
--	--	---	--

Ogni combinazione va ripetuta come segue:

2 volte in avanti, Mawatte, e di nuovo 2 volte per tornare al punto di partenza

(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)

1.	<p>(<i>Indietreggiando, Yoko seishan dachi</i>) Mawashi uke, Gedan mae haito uchi e Jodan gyaku mae shuto uchi</p>	
2.	<p>(<i>Avanzando, Yoko seishan dachi</i>) Mawashi uke, Morote stuki</p>	
3.	<p>(<i>Tate seishan dachi</i>) Migi age empi uchi, (<i>Passo avanti, Shiko dachi</i>) Chudan teisho uchi, (<i>Rotazione dorsale avanzando, Kaiten, Kokutsu dachi</i>) Gedan barai e Jodan soto uke, (<i>Sul posto</i>) Jodan uke</p>	
4.	<p>(<i>Jun tsuki no ashi</i>) Gedan barai, (<i>Tsurikomi</i>) Chudan yoko sokuto geri, (<i>Shiko dachi</i>) Chudan kagi tsuki (<i>Spostare il piede anteriore</i>) Chudan jun tsuki</p>	

5. <i>(Sul posto)</i> Jodan nagashi tsuki con Gyaku nagashi chudan barai, <i>(Passo avanti)</i> Jodan nagashi uraken uchi con Jodan gyaku haishu uke, <i>(Richiamare il piede anteriore)</i> Jodan ushiro ura mawashi geri		
Illustrazione della combinazione		
<i>(Sul posto, spostare il piede posteriore)</i> Jodan nagashi tsuki con Gyaku nagashi chudan barai	<i>(Passo avanti prima di spostare il piede posteriore a 45°)</i> Jodan nagashi uraken uchi con Jodan gyaku haishu uke	<i>(Richiamare il piede anteriore)</i> Jodan ushiro ura mawashi geri, e ricadere avanti in Kamae
		

6. <i>(Tsuru ashi)</i> Jodan nagashi tsuki, <i>(Richiamare il piede anteriore)</i> Chudan mawashi geri, <i>gamba posteriore</i> e Jodan mawashi geri, <i>stessa gamba</i>		
Illustrazione della combinazione		
<i>(Tsuru ashi)</i> Jodan nagashi tsuki	<i>(Richiamare il piede anteriore)</i> Chudan mawashi geri, <i>gamba posteriore</i>	+ Jodan mawashi geri, <i>stessa gamba</i> e <i>ricadere avanti in Kamae</i>
		

KATA a scelta della Commissione esaminatrice

- Niseishi, Unsu, Seishan
- Pinan Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan, Pinan Yondan, Pinan Godan

TOKUI KATA

- Naihanchi, Jitte, Suparimpei

KUMITE

- Kihon kumite n. 7 e 8
- Jyu kumite

