



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

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



<p>KIHON</p> <p>Dalla posizione <i>Hachiji dachi</i></p>		<p>Avanzando</p> <p><i>Hidari Jun tsuki no ashi</i></p> <p>Kamae</p>	
---	--	--	--

Ogni combinazione va ripetuta 3 volte, Mawatte, e di nuovo 3 volte per tornare al punto di partenza

1. <i>(Hanmi no neko ashi)</i> Jodan shuto uke, Chudan mae ashi kette gyaku tsuki, Passo avanti Chudan gyaku tsuki				
2. <i>(Tate seishan dachi)</i> Jodan soto uke, Sul posto (<i>Mawatte, Kokutsu dachi</i>) Gedan barai e Jodan soto uke, seguito da (<i>Shiko dachi</i>) Kagi tsuki, Tornare nella direzione iniziale, Jun tsuki				
3. Jodan Jun tsuki no tsukomi Chudan kette jun tsuki, Stesso braccio Jodan nagashi uraken uchi. <i>(Spostare lateralmente il piede posteriore per tornare frontalmente in Kamae)</i>				
4. <i>(Hanmi no neko ashi)</i> Jodan shuto uke, Jodan mae ashi ura mawashi geri doppiato con mawashi geri senza abbassare la gamba <i>(Gyaku no ashi)</i> Jodan gyaku shuto uchi				

5.	<p><i>(Yoko seishan dachi)</i> Mawashi uke</p> <p>Gedan mae haito uchi e Jodan gyaku mae shuto uchi</p>				
----	---	---	--	---	---

KATA a scelta della Commissione esaminatrice

- Pinan Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan, Pinan Yondan, Pinan Godan, Naihanchi
- Kushanku, Seishan

TOKUI KATA

- Chinto, Wanchu

KUMITE

- Kihon kumite n. 3 – 4 – 5 (a scelta della Commissione esaminatrice)
- Jyu kumite

