



PROGRAMMA WADO RYU
PER PASSAGGIO A 4° DAN

Da 3° Dan a 4° Dan – tempo di permanenza minimo: 4 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>	
<p>Ogni combinazione va ripetuta 3 volte, Mawatte, e di nuovo 3 volte per tornare al punto di partenza</p>			

<p>1.</p>	<p>(<i>Yoko seishan dachi</i>) Mawashi uke, Gedan mae haito uchi e Jodan gyaku mae shuto uchi</p>				
<p>2.</p>	<p>(<i>Tate seishan dachi</i>) Migi age empi uchi, (<i>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 o Jodan ude uchi</p>				
<p>3.</p>	<p>Sul posto richiamare il piede anteriore (<i>Shomen no neko ashi</i>) Chudan kake uke, Mae ashi Chudan yoko sokuto geri, seguito da (<i>Shiko dachi</i>) Chudan kagi tsuki <i>Spostare piede anteriore</i> Gedan tetsui uchi</p>				

Il Kihon va eseguito senza compagno... le foto a coppia hanno l'unico scopo, di chiarire meglio alcune tecniche richieste

4.	Illustrazione della combinazione		
	<i>(passo avanti seguito dallo spostamento del piede posteriore a 45°)</i>	<i>(mezzo passo avanti seguito dallo spostamento del piede posteriore a 45°)</i>	<i>(Richiamare il piede anteriore)</i>
	Jodan nagashi tsuki con Gyaku chudan barai	Jodan nagashi uraken uchi con Jodan gyaku haishu uke	Jodan ushiro ura mawashi geri, <i>Ricadere avanti in Kamae</i>
			

5.	Illustrazione della combinazione		
	<i>(Tsure ashi avanti seguito dallo spostamento del piede posteriore a 45°)</i>	<i>(Richiamare il piede anteriore)</i>	<i>+ Jodan mawashi geri, stessa gamba e senza abbassarla</i>
	Jodan nagashi tsuki	Chudan mawashi geri, gamba posteriore	<i>e ricadere avanti in Kamae</i>
			

KATA a scelta della Commissione esaminatrice

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

TOKUI KATA

- Jitte, Suparimpei, Unsu

KUMITE

- Kihon kumite n. 8 – 9 – 10 (a scelta della Commissione esaminatrice)
- Jyu kumite

