



**PROGRAMMA TECNICO DI STILE**

**WADO RYU**

**QUADRIENNIO 2012 2014**

**DIRETTORE TECNICO**

**MAESTRO COLLAMATI ENZO**

**TUTTE LE TECNICHE PARTONO DA: GEDAN BARAI IDARI KAMAE in AVANZAMENTO.**

Le tecniche vanno ripetute tre volte avanzando e tre volte al ritorno. La scelta della parata sui mawatte è libera, ma si prediligerà lo studio del gedan barai e del jodan uke.

La bozza di programma di seguito presentata si propone di migliorare nel praticante l'utilizzo delle anche (basculamento del bacino), delle rotazioni e dell'equilibrio, della spinta gamba della posteriore soprattutto negli avanzamenti in linea retta.

**ESAMI I DAN**

**KIHON**

- 1) Avanzare in nekoashi-shuto uke, mae ashi geri.
- 2) Kette kakato geri jun tsuki, doppio mawatte seiken barai (il primo con rotazione di 135° sul posto, il secondo tornando frontali e senza spostamento delle gambe nel mawatte: solo con aggiustamento della posizione dei piedi durante il movimento).
- 3) Avanzamento in shiko dachi e empi chudan destro sul braccio sinistro, iki ashi destro in shizentai e gedan barai destro
- 4) Avanzamento in kokutsu dachi morote gedan barai, gyaku tsuki in jun tsuki dachi.
- 5) Avanzamento in shiko dachi teisho (shotei) uchi, a 90° seiken tsuki sinistro effettuando iki ashi sinistro, spostamento in jun tsuki dachi destro e gedan barai.

**KATA**

A SCELTA DELLA COMMISSIONE: PINAN 1-5 più NAIHANJI

TOKUI KATA: JION, KUSHANKU.

**KIHON KUMITE: 1° 2°**

**JYU KUMITE**

## ESAMI II DAN

### **KIHON**

- 1 Avanzando neko ashi shuto uke, mae ashi geri gyaku tsuki in zenkutsu dachi.
- 2 Shomen no neko ashi, morote chudan soto uke , mae ashi geri, sambon tsuki in jun tsuki dachi.
- 3 Sul posto hidari kokutsu dachi gedan barai sinistro, migi jodan soto uke destro; iki migi ashi , morote uke jodan, rotazione dorsale in kokutsu dachi gedan barai e soto uke.
- 4 Kette jun tsuki no tsukkomi, mawatte jodan uke, mawatte jodan uke
- 5 Gyaku tsuki, rotazione 90° seiken hidari, rotazione dorsale, kokutsu dachi gedan barai e soto jodan uke, gyaku tsuki.

### **KATA**

A SCELTA DELLA COMMISSIONE: JION, KUSHANKU.

TOKUI KATA: WANCHU, BASSAI.

**KIHON KUMITE:** 1°2°3°4°

### **JYU KUMITE**

## **ESAMI III DAN**

### **KIHON**

- 1) Kette gyaku tsuki in shomen no neko ashi. (da gedan barai richiamo del piede anteriore in neko ashi gyaku tsuki).
- 2) Kette jun tsuki, mawatte gedan barai, mawatte gedan barai.
- 3) Avanzamento per due neko ashi shuto uke, hidari soto jodan uke in posizione gyaku tsuki no tsukkomi ashi laterale, migi iki ashi seiken tsuki, hidari suri ashi e soto jodan uke migi, iki ashi e seiken tsuki, avanti in neko ashi shuto uke due volte. (nota le posizioni in gyaku no tsukkomi con i piedi in linea).
- 4) Gyaku soto uke sul posto, iki ashi musubi dachi gedan barai migi, soto jodan uke hidari, discesa in kokutsu dachi gedan barai hidari e soto jodan uke migi, avanti in jun tsuki dachi e jodan uci uke - soto uke.
- 5) Mawashi uke.

### **KATA**

A SCELTA COMMISSIONE: WANCHU, BASSAI.

TOKUI KATA: UNSU, JITTE, NISESHI.

**KIHON KUMITE:** 3°4°5°6°

### **JYU KUMITE**

## **ESAMI IV DAN**

### **KIHON**

- 1) Da gedan barai si avanza in kokutsu dachi morote shuto uke, mae ashi geri, gyaku tsuki.
- 2) Gyaku tsuki, iki migi ashi seiken tsuki sx di lato, rotazione dorsale shomen no nego ashi soto jodan uke, gyaku tsuki in zenkutsu dachi.
- 3) Neko ashi shuto uke, gyaku jodan uke, jun jodan uke in jun tsuki dachi.
- 4) Iki migi ashi in musubi dachi con gedan barai migi e soto jodan uke hidari, discesa in kokutsu dachi morote shuto uke gedan, avanti jun tsuki.
- 5) Jun tsuki, rotazione di 90° in shiko dachi gedan barai hidari, migi iki ashi in shisentai e seiken tsuki migi di lato, rotazione anca e gedan barai in jun tsuki dachi.

### **KATA**

A SCELTA DELLA COMMISSIONE: UNSU, JITTE, NISEISHI.

TOKUI KATA: SUPARIMPEI, ROHAI.

**KIHON KUMITE:** 5°6°7°8°

### **JYU KUMITE**

## ESAMI V DAN

**KIHON** DÌ LIBERA COMPOSIZIONE

**KATA**

A SCELTA DELLA COMMISSIONE: SUPARIMPEI, ROHAI.

TOKUI KATA: CHINTO, SEISHAN.

**KIHON KUMITE:** 7°8°9°10°

**JYU KUMITE**

## **ESAMI VI DAN**

### **KIHON**

5 Combinazioni di libera composizione contenenti tecniche fondamentali dello stile, che indichi conoscenza e capacità esecutiva del candidato. Spiegazione delle combinazioni effettuate.

### **KATA**

A SCELTA DELLA COMMISSIONE (Conoscenza e capacità esecutiva di tutti i kata dello stile)

PINAN: Nidan, Shodan, Sandan, Yondan, Godan,

Bassai, Kushanku, Niseishi, Jion, Cinto, Naihanchi, Rohai, Seishan, Wanchu, Jitte, Unsu, Suparimpei

### **TOKUI KATA**

Esecuzione di un kata superiore a scelta del candidato con relativo bunkai.

### **KUMITE**

Esecuzione di un esercizio di kumite e/o difesa personale con uno o più avversari.  
Non è consentito l'uso  
delle armi

### **PROVA CULTURALE**

Da concordare con gli altri stili

## **ESAMI DOCENTE FEDERALE**

Comprensione dell'intero programma d'esame relativo al quadriennio di riferimento. Il candidato dovrà fornire prova di precisa esecuzione tecnica e chiare capacità esplicative di dimostrazione e interpretazione del programma stesso.

Metodologia dell'allenamento e dell'insegnamento.

Nozioni basilari degli altri stili.