







**PROGRAMMA WADO RYU  
PER PASSAGGIO A 1° DAN**

Da 1° Kyu a 1° Dan – tempo di permanenza minimo: 1 anno



<p><b>KIHON</b></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><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>			

1.	<p>Jodan Jun tsuki no tsukomi</p> <p>Sul posto, Chudan gyaku tsuki, Jodan uke, Chudan Jun tsuki</p>				
2.	<p>Chudan kette sanbon tsuki</p>				
3.	<p><i>(Tate seishan dachi)</i> Jodan soto uke, <i>(Spostare lateralmente il piede anteriore in Gyaku notsukomi ashi)</i> Jodan gyaku soto uke, e <i>sul posto, ripetere specularmente</i></p> <p>Fumikomi geri</p>				
4.	<p>Sul posto richiamare il piede anteriore <i>(Shomen no neko ashi)</i> Chudan kake uke, Chudan mae ashi geri, seguito da <i>(Tsuru ashi Shomen no neko ashi)</i> Chudan gyaku tsuki</p> <p>Passo avanti Chudan gyaku tsuki</p>				

<p>5.</p>	<p>(<i>Hanmi no neko ashi</i>) Jodan shuto uke, Sul posto Jodan mae ashi mawashi geri,  (<i>Gyaku no ashi</i>) Jodan gyaku shuto uchi, sul posto Jodan Jun tsuki no tsukomi</p>	
-----------	---	--

**KATA** a scelta della Commissione esaminatrice

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

**TOKUI KATA**

- Kushanku, Seishan

**KUMITE**

- Kihon kumite n. 1 – 2 – 3 (a scelta della Commissione esaminatrice)
- Jyu kumite

