



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

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



| | | | |
|---|--|--|--|
| <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> | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| 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

