



















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

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



<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><i>(Hanmi no neko ashi)</i> Jodan shuto uke, Chudan mae ashi kette gyaku tsuki, Passo avanti Chudan gyaku tsuki</p>				
2.	<p><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</p>				
3.	<p>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></p>				
4.	<p><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</p>				

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

