





















**PROGRAMMA WADO RYU  
PER PASSAGGIO A 3° DAN**

Da 2° Dan a 3° Dan – tempo di permanenza minimo: 3 anni



<b>KIHON</b>  Dalla posizione <i>Hachiji dachi</i>		Avanzando  <i>Hidari Jun tsuki no ashi</i>  Kamae	
<b>Ogni combinazione va ripetuta come segue:</b>  <b>2 volte in avanti, Mawatte, e di nuovo 2 volte per tornare al punto di partenza</b>			

1.	Sul posto, ruotare i fianchi verso la gamba arretrata e di nuovo verso quella anteriore in ( <i>Jun tsuki no ashi</i> ) 2 volte Gedan tsuki,  Fumikomi kakato geri,  Chudan Jun stuki				
2.	( <i>Hanmi no neko ashi</i> ) doppia parata in alternanza, Jodan gyaku nagashi uke con la mano che torna al fianco, e Kake uke  Sul posto, ( <i>Gyaku seishan dachi</i> ) Jodan gyaku age empi, ( <i>Shiko dachi</i> ) Gedan tetsui uchi, ( <i>Gyaku seishan dachi</i> ) Chudan gyaku tsuki				
3.	( <i>Hanmi no neko ashi</i> ) Jodan shuto uke,  Jodan ushiro ura mawashi geri, rotazione dorsale completa sul piede anteriore, il piede che calcia torna alla punto di partenza per eseguire Jodan jun tsuki no tsukomi, Chudan gyaku tsuki				
4.	( <i>Yoko seishan dachi</i> ) Mawashi uke,  Gedan mae haito uchi e Jodan gyaku mae shuto uchi				

5.	Il Kihon va eseguito senza compagno... le foto a coppia hanno l'unico scopo, di chiarire meglio alcune tecniche richieste		
<b>Illustrazione della combinazione</b>			
	Chudan mae geri	(Ricadere lateralmente in Gyaku neko ashi dachi) Gyaku gedan barai	(Continuare la rotazione dorsale) Jodan ushiro sokuto geri, e ricadere avanti in Kamae
			

**KATA** a scelta della Commissione esaminatrice

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

**TOKUI KATA**

- Niseishi, Seishan, Unsu

**KUMITE**

- Kihon kumite n. 5 – 6 – 7 (a scelta della Commissione esaminatrice)
- Jyu kumite

