















PROGRAMMA WADO RYU
PER PASSAGGIO A 4° DAN




Da 3° Dan a 4° Dan – tempo di permanenza minimo: 4 anni





<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 come segue:</p> <p>2 volte in avanti, Mawatte, e di nuovo 2 volte per tornare al punto di partenza</p>			

1. <i>(Yoko seishan dachi)</i> Mawashi uke, Gedan mae haito uchi e Jodan gyaku mae shuto uchi				
2. <i>(Tate seishan dachi)</i> Migi age empi uchi, <i>(Avanti, Shiko dachi)</i> Chudan teisho uchi, <i>(Rotazione dorsale avanzando, Kaiten, Kokutsu dachi)</i> Gedan barai e Jodan soto uke, <i>Sul posto</i> Jodan uke o Jodan ude uchi				
3. Sul posto richiamare il piede anteriore <i>(Shomen no neko ashi)</i> Chudan kake uke, Mae ashi Chudan yoko sokuto geri, seguito da <i>(Shiko dachi)</i> Chudan kagi tsuki <i>Spostare piede anteriore</i> Gedan tetsui uchi				

Il Kihon va eseguito senza compagno... le foto a coppia hanno l'unico scopo, di chiarire meglio alcune tecniche richieste

4. <i>Illustrazione della combinazione</i>		
<i>(passo avanti seguito dallo spostamento del piede posteriore a 45°)</i>	<i>(mezzo passo avanti seguito dallo spostamento del piede posteriore a 45°)</i>	<i>(Richiamare il piede anteriore)</i>
Jodan nagashi tsuki con Gyaku chudan barai	Jodan nagashi uraken uchi con Jodan gyaku haishu uke	Jodan ushiro ura mawashi geri, e ricadere avanti in Kamae
		

5. <i>Illustrazione della combinazione</i>		
<i>(Tsure ashi avanti seguito dallo spostamento del piede posteriore a 45°)</i>	<i>(Richiamare il piede anteriore)</i>	+ Jodan mawashi geri, stessa gamba e senza abbassarla
Jodan nagashi tsuki	Chudan mawashi geri, gamba posteriore	e ricadere avanti in Kamae
		

KATA a scelta della Commissione esaminatrice

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

TOKUI KATA

- Jitte, Suparimpei, Unsu

KUMITE

- Kihon kumite n. 8 – 9 – 10 (a scelta della Commissione esaminatrice)
- Jyu kumite

