





















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

Da 2° Dan a 3° Dan – tempo di permanenza minimo: 3 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 3 volte, Mawatte, e di nuovo 3 volte per tornare al punto di partenza</p>			

<p>1.</p> <p>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</p>				
<p>2.</p> <p>(<i>Hanmi no neko ashi</i>) doppia parata in alternanza, Jodan gyaku nagashi uke con la mano che torna al fianco, e Kake uke</p> <p>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</p>				
<p>3.</p> <p>(<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 al punto di partenza) e ricadendo, sul posto Jodan jun tsuki no tsukomi, Chudan gyaku tsuki</p>				
<p>4.</p> <p>(<i>Yoko seishan dachi</i>) Mawashi uke, Gedan mae haito uchi e Jodan gyaku mae shuto uchi</p>				

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

