



PROGRAMMA PER DAN WADO RYU

REQUISITI PER GRADUAZIONE DEL DAN PER ESAMI

- 1) Gli Esami di graduazione fino al 6° Dan vengono effettuati secondo i programmi di stile approvati dal Consiglio Direttivo. La decorrenza nel grado decorre dal giorno del conseguimento (esame).
- 2) Per essere ammessi agli Esami di graduazione dei Dan è necessario possedere i seguenti requisiti:
 - a) 12 anni e permanenza di un anno effettivo nel grado di cintura marrone (che deve essere tale all'atto del tesseramento) per la promozione a cintura nera 1° Dan.
 - b) 14 anni e permanenza di due anni effettivi nel grado di cintura nera 1° dan per la promozione a 2° dan;
 - c) 17 anni e permanenza di tre anni effettivi nel grado di cintura nera 2° Dan per la promozione a 3° Dan;
 - d) 21 anni e permanenza di quattro anni effettivi nel grado di nera 3° Dan per la promozione a 4°Dan.
 - e) 26 anni e permanenza di cinque anni effettivi nel grado di nera 4° Dan per la promozione a 5° Dan.
 - f) 33 anni, e permanenza di sei anni effettivi nel grado di cintura nera 5° dan per la promozione a 6° Dan.

PROGRAMMA 1° DAN

FONDAMENTALI KIHON Tutti i kihon a scelta del candidato si eseguono 4 volte in avanzamento partendo sempre dalla posizione di juntsuki-hidari kamae; al termine delle 4 esecuzioni si esegue un mawatte con una parate di base, sempre differente, a scelta tra gedan-barai, jodan-uke, soto-uke chudan o jodan, uchi-uke. Al termine delle 4 ripetizioni in senso contrario, si esegue un altro mawatte con parata e si inizia una nuova sequenza.

RENRAKUWAZA (combinazioni a coppie)

- TSUGI ASHI SOKUTO - JODAN URAKEN - CHUDAN GYAKUZUKI
- SOTO OKURIASHI (Avanzare in scivolamento con entrambi i piedi) MAWASHIGERI CHUDAN KEKAESHI (con la stessa gamba) SOKUTO GEDAN - URAKEN JODAN – GYAKUZUKI CHUDAN
- ASHI BARAI – USHIRO GERI SOKUTO JODAN-URAKEN - NAGASHI CHUDAN GYAKUZUKI

KIHON KUMITE N. 1

KATA: una forma a scelta tra: bassai –kushanku ed eventualmente un Pinan a scelta della commissione esaminatrice.

KUMITE: LIBERO In questa fase il candidato dovrà evidenzia re padronanza di tecniche di difesa e di attacco, finte e spostamenti. L'intensità massima richiesta sarà del 60/70% ed il controllo dovrà essere assoluto.

PROGRAMMA 2° DAN

FONDAMENTALI (KIHON) N° 4 sequenze a scelta del candidato. Tutti i kihon si eseguono 4 volte in avanzamento partendo sempre dalla posizione di juntsuki-hidari kamae; al termine delle 4 esecuzioni si esegue un mawatte con una parate di base, sempre differente, a scelta tra gedan-barai, jodan-uke, soto-uke chudan o jodan, uchi-uke. Al termine delle 4 ripetizioni in senso contrario, si esegue un altro mawatte con parata e si inizia una nuova sequenza.



RENKAKU WAZA:

- OKURI ASHI (Avanzare in scivolamento con entrambi i piedi) CHUDAN GYAKUZUKI - TSUGI ASHI (Piedi che si inseguono avanzamento "piede scaccia piede") MAWASHIGERI JODAN - AJUMI ASHI (Spostamento dei piedi con passo normale, lett: "passo camminato) NAGASHI GYAKUZUKI CHUDAN
- SOTO OKURI ASHI (Avanzare in scivolamento con entrambi i piedi) GYAKU GAIWAN UKE (Parte esterna dell'avambraccio) JODAN – MAE GERI CHUDAN- GYAKUZUKI CHUDAN

KIHON KUMITE n. 2 e 3

KATA: una forma a scelta tra: bassai –kushanku ed eventualmente un Pinan a scelta della commissione esaminatrice.

KUMITE: LIBERO In questa fase il candidato dovrà evidenzia re padronanza di tecniche di difesa e di attacco, finte e spostamenti. L'intensità massima richiesta sarà del 60/70% ed il controllo dovrà essere assoluto.

PROGRAMMA 3° DAN

FONDAMENTALI DI KATA (KIHON) N° 4 sequenze a scelta del candidato. . Tutti i kihon si eseguono 4 volte in avanzamento partendo sempre dalla posizione di juntsuki-hidari kamae; al termine delle 4 esecuzioni si esegue un mawatte con una parate di base, sempre differente, a scelta tra gedan-barai, jodan-uke, soto-uke chudan o jodan, uchi-uke. Al termine delle 4 ripetizioni in senso contrario, si esegue un altro mawatte con parata e si inizia una nuova sequenza.

RENRAKU WAZA :

- SURIKOMI MAWASHIGERI CHUDAN – MAE GERI CHUDAN KEKAESHI (Con la stessa gamba.) - MAWASHIGERI JODAN (TORNO INDIETRO CON LA GAMBA CALCIANTE) TSUGI ASHI Piedi che si inseguono avanzamento "piede scaccia piede" SOKUTO CHUDAN
- OKURI ASHI (Avanzare in scivolamento con entrambi i piedi) CHUDAN GYAKUZUKI - TSUGI ASHI (Piedi che si inseguono avanzamento "piede scaccia piede") MAWASHIGERI JODAN - AJUMI ASHI (Spostamento dei piedi con passo normale, lett: "passo camminato) NAGASHI GYAKUZUKI CHUDAN
- SOTO OKURI ASHI (Avanzare in scivolamento con entrambi i piedi) GYAKU GAIWAN UKE (Parte esterna dell'avambraccio) JODAN – MAE GERI CHUDAN- GYAKUZUKI CHUDAN

KIHON KUMITE n. 4 e 5

KATA: una forma a scelta tra: naihanchi –chinto, eventualmente un Pinan a scelta della commissione esaminatrice.

KUMITE: LIBERO (in questa fase il candidato dovrà evidenziare padronanza di tecniche di difesa e di attacco, finte e spostamenti).

L'intensità massima richiesta sarà del 60/70% ed il controllo dovrà essere assoluto).



PROGRAMMA 4° DAN

FONDAMENTALI DI KATA (KIHON) N° 4 sequenze a scelta del candidato. . Tutti i kihon si eseguono 4 volte in avanzamento partendo sempre dalla posizione di juntsuki-hidari kamae; al termine delle 4 esecuzioni si esegue un mawatte con una parate di base, sempre differente, a scelta tra gedan-barai, jodan-uke, soto-uke chudan o jodan, uchi-uke. Al termine delle 4 ripetizioni in senso contrario, si esegue un altro mawatte con parata e si inizia una nuova sequenza.

RENRAKU WAZA :

- TSUGI ASHI JODAN GYAKUZUKI – AYUMI ASHI (spostamenti in avanti od indietro) JODAN GYAKUZUKI- MAEGERI CHUDAN - NAGASHI CHUDAN GYAKUZUKI
- OKURI ASHI (Avanzare in scivolamento con entrambi i piedi) CHUDAN GYAKUZUKI - TSUGI ASHI (Piedi che si inseguono avanzamento "piede scaccia piede") MAWASHIGERI JODAN - AJUMI ASHI (Spostamento dei piedi con passo normale, lett: "passo camminato) NAGASHI GYAKUZUKI CHUDAN
- SOTO OKURI ASHI (Avanzare in scivolamento con entrambi i piedi) GYAKU GAIWAN UKE (Parte esterna dell'avambraccio) JODAN – MAE GERI CHUDAN- GYAKUZUKI CHUDAN

KIHON KUMITE n. 6 e 7

KATA: una forma a scelta tra: wanshu –Jion, eventualmente un Pinan a scelta della commissione esaminatrice.

KUMITE: LIBERO (in questa fase il candidato dovrà evidenziare padronanza di tecniche di difesa e di attacco, finte e spostamenti.

L'intensità massima richiesta sarà del 60/70% ed il controllo dovrà essere assoluto).

PROGRAMMA 5° DAN

FONDAMENTALI DI KATA (KIHON) N° 4 sequenze a scelta del candidato. . Tutti i kihon si eseguono 4 volte in avanzamento partendo sempre dalla posizione di juntsuki-hidari kamae; al termine delle 4 esecuzioni si esegue un mawatte con una parate di base, sempre differente, a scelta tra gedan-barai, jodan-uke, soto-uke chudan o jodan, uchi-uke. Al termine delle 4 ripetizioni in senso contrario, si esegue un altro mawatte con parata e si inizia una nuova sequenza.

RENRAKU WAZA :

- OKURI ASHI (Avanzare in scivolamento con entrambi i piedi) JODAN GYAKUZUKI- ASHI BARAI – KEKAESHI (Con la stessa gamba.) SOKUTO GERI CHUDAN - URAKEN JODAN - GYAKUZUMI CHUDAN - FURIKEN UCHI JODAN (Percossa frustata, vibrata)
- DIFESA E PROTEZIONE CON AVVERSARIO DA 4 ATTACCHI DIVERSI DA GAMBA

KIHON KUMITE n. 8 e 9



KATA: Due kata a scelta del candidato: Rohai – Jitte, ed eventualmente un Pinan a scelta della commissione esaminatrice.

KUMITE LIBERO: (in questa fase il candidato dovrà evidenziare padronanza di tecniche di difesa e di attacco, finte e spostamenti. L'intensità massima richiesta sarà del 60/70% ed il controllo dovrà essere assoluto).

PROGRAMMA 6° DAN

FONDAMENTALI DI KATA (KIHON) N° 4 sequenze a scelta del candidato. . Tutti i kihon si eseguono 4 volte in avanzamento partendo sempre dalla posizione di juntsuki-hidari kamae; al termine delle 4 esecuzioni si esegue un mawatte con una parate di base, sempre differente, a scelta tra gedan-barai, jodan-uke, soto-uke chudan o jodan, uchi-uke. Al termine delle 4 ripetizioni in senso contrario, si esegue un altro mawatte con parata e si inizia una nuova sequenza.

RENRAKU WAZA :

- OKURI ASHI JODAN (Avanzare in scivolamento con entrambi i piedi) GYAKUZUKI- ASHI BARAI - KEKAESHI (Con la stessa gamba.) SOKUTO GERI CHUDAN - URAKEN JODAN – GYAKU ZUKI CHUDAN
- DIFESA E PROTEZIONE CON AVVERSARIO DA 4 ATTACCHI DIVERSI DA GAMBA

KIHON KUMITE tutti e 10

KATA: Due kata a scelta del candidato: Niseishi – Seishan, ed eventualmente un kata superiore e/o Pinan a scelta della commissione esaminatrice.

KUMITE LIBERO: (in questa fase il candidato dovrà evidenziare padronanza di tecniche di difesa e di attacco, finte e spostamenti. L'intensità massima richiesta sarà del 60/70% ed il controllo dovrà essere assoluto).