



PROGRAMMA TECNICO DI STILE

WADO RYU

QUADRIENNIO 2012 2014

DIRETTORE TECNICO

MAESTRO COLLAMATI ENZO

TUTTE LE TECNICHE PARTONO DA: GEDAN BARAI IDARI KAMAE in AVANZAMENTO.

Le tecniche vanno ripetute tre volte avanzando e tre volte al ritorno. La scelta della parata sui mawatte è libera, ma si prediligerà lo studio del gedan barai e del jodan uke.

La bozza di programma di seguito presentata si propone di migliorare nel praticante l'utilizzo delle anche (basculamento del bacino), delle rotazioni e dell'equilibrio, della spinta gamba della posteriore soprattutto negli avanzamenti in linea retta.

ESAMI I DAN

KIHON

- 1) Avanzare in nekoashi-shuto uke, mae ashi geri.
- 2) Kette kakato geri jun tsuki, doppio mawatte seiken barai (il primo con rotazione di 135° sul posto, il secondo tornando frontali e senza spostamento delle gambe nel mawatte: solo con aggiustamento della posizione dei piedi durante il movimento).
- 3) Avanzamento in shiko dachi e empi chudan destro sul braccio sinistro, iki ashi destro in shizentai e gedan barai destro
- 4) Avanzamento in kokutsu dachi morote gedan barai, gyaku tsuki in jun tsuki dachi.
- 5) Avanzamento in shiko dachi teisho (shotei) uchi, a 90° seiken tsuki sinistro effettuando iki ashi sinistro, spostamento in jun tsuki dachi destro e gedan barai.

KATA

A SCELTA DELLA COMMISSIONE: PINAN 1-5 più NAIHANJI

TOKUI KATA: JION, KUSHANKU.

KIHON KUMITE: 1° 2°

JYU KUMITE

ESAMI II DAN

KIHON

- 1 Avanzando neko ashi shuto uke, mae ashi geri gyaku tsuki in zenkutsu dachi.
- 2 Shomen no neko ashi, morote chudan soto uke , mae ashi geri, sambon tsuki in jun tsuki dachi.
- 3 Sul posto hidari kokutsu dachi gedan barai sinistro, migi jodan soto uke destro; iki migi ashi , morote uke jodan, rotazione dorsale in kokutsu dachi gedan barai e soto uke.
- 4 Kette jun tsuki no tsukkomi, mawatte jodan uke, mawatte jodan uke
- 5 Gyaku tsuki, rotazione 90° seiken hidari, rotazione dorsale, kokutsu dachi gedan barai e soto jodan uke, gyaku tsuki.

KATA

A SCELTA DELLA COMMISSIONE: JION, KUSHANKU.

TOKUI KATA: WANCHU, BASSAI.

KIHON KUMITE: 1°2°3°4°

JYU KUMITE

ESAMI III DAN

KIHON

- 1) Kette gyaku tsuki in shomen no neko ashi. (da gedan barai richiamo del piede anteriore in neko ashi gyaku tsuki).
- 2) Kette jun tsuki, mawatte gedan barai, mawatte gedan barai.
- 3) Avanzamento per due neko ashi shuto uke, hidari soto jodan uke in posizione gyaku tsuki no tsukkomi ashi laterale, migi iki ashi seiken tsuki, hidari suri ashi e soto jodan uke migi, iki ashi e seiken tsuki, avanti in neko ashi shuto uke due volte. (nota le posizioni in gyaku no tsukkomi con i piedi in linea).
- 4) Gyaku soto uke sul posto, iki ashi musubi dachi gedan barai migi, soto jodan uke hidari, discesa in kokutsu dachi gedan barai hidari e soto jodan uke migi, avanti in jun tsuki dachi e jodan uci uke - soto uke.
- 5) Mawashi uke.

KATA

A SCELTA COMMISSIONE: WANCHU, BASSAI.

TOKUI KATA: UNSU, JITTE, NISESHI.

KIHON KUMITE: 3°4°5°6°

JYU KUMITE

ESAMI IV DAN

KIHON

- 1) Da gedan barai si avanza in kokutsu dachi morote shuto uke, mae ashi geri, gyaku tsuki.
- 2) Gyaku tsuki, iki migi ashi seiken tsuki sx di lato, rotazione dorsale shomen no nego ashi soto jodan uke, gyaku tsuki in zenkutsu dachi.
- 3) Neko ashi shuto uke, gyaku jodan uke, jun jodan uke in jun tsuki dachi.
- 4) Iki migi ashi in musubi dachi con gedan barai migi e soto jodan uke hidari, discesa in kokutsu dachi morote shuto uke gedan, avanti jun tsuki.
- 5) Jun tsuki, rotazione di 90° in shiko dachi gedan barai hidari, migi iki ashi in shisentai e seiken tsuki migi di lato, rotazione anca e gedan barai in jun tsuki dachi.

KATA

A SCELTA DELLA COMMISSIONE: UNSU, JITTE, NISEISHI.

TOKUI KATA: SUPARIMPEI, ROHAI.

KIHON KUMITE: 5°6°7°8°

JYU KUMITE

ESAMI V DAN

KIHON DÌ LIBERA COMPOSIZIONE

KATA

A SCELTA DELLA COMMISSIONE: SUPARIMPEI, ROHAI.

TOKUI KATA: CHINTO, SEISHAN.

KIHON KUMITE: 7°8°9°10°

JYU KUMITE

ESAMI VI DAN

KIHON

5 Combinazioni di libera composizione contenenti tecniche fondamentali dello stile, che indichi conoscenza e capacità esecutiva del candidato. Spiegazione delle combinazioni effettuate.

KATA

A SCELTA DELLA COMMISSIONE (Conoscenza e capacità esecutiva di tutti i kata dello stile)

PINAN: Nidan, Shodan, Sandan, Yondan, Godan,

Bassai, Kushanku, Niseishi, Jion, Cinto, Naihanchi, Rohai, Seishan, Wanchu, Jitte, Unsu, Suparimpei

TOKUI KATA

Esecuzione di un kata superiore a scelta del candidato con relativo bunkai.

KUMITE

Esecuzione di un esercizio di kumite e/o difesa personale con uno o più avversari.
Non è consentito l'uso
delle armi

PROVA CULTURALE

Da concordare con gli altri stili

ESAMI DOCENTE FEDERALE

Comprensione dell'intero programma d'esame relativo al quadriennio di riferimento. Il candidato dovrà fornire prova di precisa esecuzione tecnica e chiare capacità esplicative di dimostrazione e interpretazione del programma stesso.

Metodologia dell'allenamento e dell'insegnamento.

Nozioni basilari degli altri stili.