

F E S I K

PROGRAMMA DI ESAME WADO-RYU TRADIZIONALE

Programma esame per passaggio a 1° Dan **(Tempo di permanenza 1° Kyu, minimo 1 anno)**

KIHON

1. Kette jun tsuki - Mawatte jodan uke
2. Kette gyaku tsuki - Mawatte gedan barai
3. Kette jun tsuki no tsukomi - Mawatte jodan uke
4. Kette gyaku tsuki no tsukomi - Mawatte gedan barai
5. Tobikomi tsuki
6. Nagashi tsuki (seiken o uraken)

Valutazione della forma : Kata

Mae Geri
Mawashi geri jodan
Surikomi yoko geri fumikomi
Ushiro Geri chudan

SANBON KUMITE : (Inasu – Nagasu)

Tutti i 6 Sanbon Kumite tzuki (Uno a scelta della C.T.N.)
Tutti i 6 Sanbon Kumite geri (Uno a scelta della C.T.N.)

OHYO KUMITE :

1° - 2° - 3° - 4°
(Due a scelta della C.T.N.)

KIHON KUMITE :

1° - 2° - 3°
(Due a scelta della C.T.N.)

TANTO DORI : 3°

KATA

1. Un Kata Pinan a scelta della Commissione esaminatrice.
2. Due tecniche, libere, di Bunkai del Kata eseguito.
3. KUSHANKU – NAIHANCHI – BASSAI (Uno a scelta della Commissione)

JIYU KUMITE ; 2 minuti

Programma esame per passaggio a 2° Dan
(tempo di permanenza 1° Dan: minimo 2 anni)

KIHON : Come da programma per 1° Dan

RENRAKU WAZA : (Iniziare in guardia libera sinistra e ritornare in Kamae al termine di ogni serie. Ripetere in guardia destra)

Valutazione della coordinazione motoria

1. Surikomi mae geri -Nagashi zuki - Mawashi geri chudan.
2. Surikomi yoko geri sokuto- Ushiro geri - Uraken uchi.
3. Yori ashi gyaku tsuki jodan- Surikomi mawashi geri chudan-Gyaku tsuki.

SANBON KUMITE:(Inasu/Nagasu)

Tutti i 6 Sanbon kumite tzuki
(Uno a scelta della C.T.N.)
Tutti i 6 Sanbon kumite geri
(Uno a scelta della C.T.N.)

OHYO KUMITE:

1° - 2° - 3° - 4°- 5° - 6°
(Due a scelta della C.T.N.)

KIHON KUMITE:

1° 2° - 3° - 4° - 5°
(Due a scelta della C.T.N.)

TANTO DORI: 10° **IDORI**: 3°

KATA

1. Un Kata Pinan, a scelta della Commissione esaminatrice.
2. KUSHANKU – NAIHANCHI – BASSAI – JION (Uno a scelta della C.T.N.)
3. Una tecnica libera di Bunkai del Kata scelto dalla Commissione.

JIYU KUMITE : 2 minuti

Programma esame per passaggio 3° Dan
(Tempo di permanenza 2° Dan, minimo 3 anni)

KIHON: Come da programma per 1° e 2° Dan

RENRAKU WAZA : (Iniziare in guardia libera sinistra e ritornare in Kamae al termine di ogni serie. Ripetere in guardia destra)

Valutazione della capacità di ottenere il giusto ritmo nel corretto uso di contrazione e rilassamento : ITZUKU

1. Yori ashi gyaku tsuki yodan - Zenshin gyaku tsuki chudan - Surikomi yoko geri sokuto.
2. Ushiro uraken uchi jodan (ruotare avanzando)- Gyaku tsuki jodan - Mawashi geri chudan.
3. Surikomi mae geri - Nagashi zuki - Ushiro ashi barai- Mawashi geri (stessa gamba).

SANBON KUMITE:

OHYO KUMITE:

Tutti i 6 Sanbon kumite tzuki (Uno a scelta della C.T.N.) 1°-2°-3°-4°-5°-6°-7-8°
Tutti i 6 Sanbon kumite geri (Uno a scelta della C.T.N.) (Due a scelta della C.T.N.)

KIHON KUMITE:

TANTO DORI: 1° IDORI: 2°

1°-2°-3°-4°-5°-6°-7°-8°
(Due a scelta della C.T.N.)

KATA :

1. KUSHANKU-NAIHANCHI-BASSAI-JION-CHINTO-SEISHAN
(Uno a scelta della C.T.N.)
2. Una tecnica libera di Bunkai del Kata eseguito.

JIYU KUMITE: 2 minuti

Programma esame per passaggio 4° Dan
(Tempo di permanenza 3° Dan, minimo 4 anni)

KIHON Come da programma per 1°, 2° e 3° Dan

RENRAKU WAZA:

Valutazione del controllo delle linee diagonali in attacco : Nagasu

1. Spostamento in schivata destra e sinistra - Mawashi geri jodan - Chudan gyakutzuki
2. Spostamento in schivata destra e sinistra - Jodan uraken avanzando- Surikomi sokuto
3. Surikomi mawashi geri - Ushiro geri - Taisabaki 45° - Gyakutsuki

SANBON KUMITE:

Tutti i 6 Sanbon kumite tzuki (Uno a scelta della C.T.N.)

Tutti i 6 Sanbon kumite geri (Uno a scelta della C.T.N.)

OHYO KUMITE:

1°-2°-3°-4°-5°-6°-7-8°

(Due a scelta della C.T.N.)

KIHON KUMITE:

1°-2°-3°-4°-5°-6°-7°-8°-9°-10°

(Due a scelta della C.T.N.)

TANTODORI: 5° IDORI: 4°

KATA:

1. KUSHANKU-NAIHANCHI-BASSAI-JION-CHINTO-SEISHAN-NISEISHI
(uno a scelta della C.T.N. più uno a scelta del Candidato)
2. Due tecniche libere di Bunkai dei Kata eseguiti.

JUYU KUMITE: 2 minuti.

Programma esame per passaggio a 5° Dan
(Tempo di permanenza 4° Dan, minimo 5 anni)

KIHON: Come da programma per 1°, 2° 3° e 4° Dan

RENRAKU WAZA :

Valutare la costruzione della giusta opportunità : Waza no tsuki toru tokoro - Yomi-Yoshi

1. Jodan kizami tzuki - Jodan kizami tzuki - Tai sabaki uke - Gyakutzuki.
2. Mae geri - Tai sabaki uke (passo indietro) - Uraken - Gyakutzuki.
3. Zenshin jodan tzuki - Chudan giakutzuki - Tai sabaki uke 45° - Ko uchi gari - Gyakutsuki.

SANBON KUMITE:

Tutti i 6 Sanbon kumite tzuki (Uno a scelta della C.T.N.)
Tutti i 6 Sanbon kumite geri (Uno a scelta della C.T.N.)

OHYO KUMITE:

1°-2°-3°-4°-5°-6°-7-8°
(Due a scelta della C.T.N.)

KIHON KUMITE:

1°-2°-3°-4°-5°-6°-7°-8°-9°-10°
(Due a scelta della C.T.N.)

TANTODORI: 4° IDORI:1°

KATA :

1. KUSHANKU-NAIHANCHI-CHINTO-BASSAI-SEISHAN-NISEISHI-JION-ROHAI-WANSHU-JITTE
(uno a scelta della C.T.N. più uno a scelta del Candidato)
2. Spiegazione del Kata scelto dal Candidato.
3. Una tecnica libera di Bunkai del Kata scelto dalla C.T.N.

JUYU KUMITE : 1 minuto e 30 sec.