

COMMISSIONE NAZIONALE TECNICA DI STILE WADO RYU

F E S I K

Programma esame per passaggio a 1° Dan

(Tempo di permanenza 1° Kyu, minimo 1 anno)

KIHON

- JUN TSUKI (mawatte jodan uke)
- JUN TSUKI NOZUKOMI (mawatte jodan uke)
- GYAKU TSUKI (mawatte gedan barai)
- GIYAKU TSUKI NO ZUKOMI (mawatte gedan barai)
- TOBIKOMI ZUKI NAGASHI TSUKI (mawatte shizen tai)
- Mae Geri (mawatte kamae)
- Mawashi geri (mawatte kamae)
- Surikomi yoko geri fumikomi (mawatte kamae)
- Ushiro Geri chudan (mawatte kamae)

RENRAKU WAZA (Visibili on line) Iniziare in guardia sinistra e ritornare in kamae al termine di ogni serie; ripetere in guardia destra.

Surikomi mae geri, nagashi tsuki, mawashi geri chudan

Surikomi yoko geri sokuto, ushiro geri, uraken uchi

Yori ashi gyaku tsuki jodan, surikomi mawashi geri chudan, gyaku tsuki jodan

KUMITE

KIHON KUMITE: 1° - 2°

SANBON KUMITE: CHUDAN SOTO UKE – CHUDAN UCHI UKE – GERI UKE 1°

OHIO KUMITE: 1° E 2°

IDORI: N°1

TANTO DORI (facoltativo): UNO A SCELTA DEL CANDIDATO

KATA (Visibili on line)

1. Un kata a scelta della Commissione tra: I cinque Pinan
2. Due tecniche libere di kaisetsu del kata eseguito
3. Un kata a scelta del Candidato tra: Naihanchi e Kushanku

JIYU KUMITE : 1 minuto

Programma esame per passaggio a 2° Dan

(Tempo di permanenza 1° Dan, minimo 2 anni)

KIHON

Come 1° Dan

RENRAKU WAZA (Visibili on line) Iniziare in guardia sinistra e ritornare in kamae al termine di ogni serie; ripetere in guardia destra.

Come 1° Dan

KUMITE

KIHON KUMITE: 3°-4°

SANBON KUMITE: JODAN UKE 1° - GERI UKE 2° - GERI UKE 3°

OHIO KUMITE: 3° E 4°

IDORI: N° 2

TANTO DORI (facoltativo): UNO A SCELTA DEL CANDIDATO

KATA (Visibili on line)

1. Un kata a scelta della Commissione tra: I cinque Pinan
2. Due tecniche libere di kaisetsu del kata eseguito
3. Un kata a scelta del Candidato tra: BASSAI e JION

JIYU KUMITE: 1 minuto

Programma esame per passaggio a 3° Dan

(Tempo di permanenza 2° Dan, minimo 3 anni)

KIHON

Come 1° e 2° Dan

RENRAKU WAZA (Visibili on line) Iniziare in guardia sinistra e ritornare in kamae al termine di ogni serie; ripetere in guardia destra.

1. Yori ashi gyaku tsuki jodan, 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

KUMITE

KIHON KUMITE: 5° - 6°

SANBON KUMITE: JODAN UKE 2° - GERI UKE 4° - GERI UKE 5°

OHIO KUMITE: 5° E 6°

IDORI: N° 3

TANTO DORI (facoltativo): UNO A SCELTA DELLA COMMISSIONE

KATA (Visibili on line)

1. Un kata a scelta della Commissione tra: I cinque Pinan
2. Due tecniche libere di kaisetsu del kata eseguito
3. Un kata a scelta del Candidato tra: CHINTO e SEISHAN

JYU KUMITE: 1 minuto

Programma esame per passaggio a 4° Dan

(Tempo di permanenza 3° Dan, minimo 4 anni)

KIHON

Come 1°, 2° e 3° Dan

RENRAKU WAZA (Visibili on line) Iniziare in guardia sinistra e ritornare in kamae al termine di ogni serie; ripetere in guardia destra.

1. Spostamento in schivata destra e sinistra , mawashi geri jodan , chudan giakutzuki
2. Spostamento in schivata destra e sinistra , jodan uraken avanzando , surikomi sokuto
3. Surikomi mawashi geri – ushiro geri – taisabaki 45° - gyaku tsuki

KUMITE

KIHON KUMITE: 7° - 8°

SANBON KUMITE: JODAN 3° - JODAN 4° - GERI 6°

OHIO KUMITE : 7° - 8°

IDORI: N°4

TANTO DORI (facoltativo): (UNO A SCELTA DELLA COMMISSIONE)

KATA (Visibili on line)

1. Un kata a scelta della Commissione tra: I cinque Pinan
2. Due tecniche libere di kaisetsu del kata eseguito
3. Un kata a scelta della Commissione tra: NISEISHI e WANSHU

JIYU KUMITE: 1 minuto

Programma esame per passaggio a 5° Dan

(Tempo di permanenza 4° Dan, minimo 5 anni)

KIHON

Come per 1°, 2°, 3° e 4° Dan

RENRAKU WAZA (Visibili on line) Iniziare in guardia sinistra e ritornare in kamae al termine di ogni serie; ripetere in guardia destra.

1. Jodan kizami tsuki, jodan kizami tsuki, tai sabaki uke, gyaku tsuki
2. Mae geri, tai sabaki uke (passo indietro), uraken, gyaku tsuki
3. Zenshin jodan tsuki chudan gyaku tsuki, tai sabaki uke 45°, ko uchi gari.

KUMITE

KIHON KUMITE: 9°- 10°

SANBON KUMITE: DUE A SCELTA DELLA COMMISSIONE

OHIO KUMITE : DUE A SCELTA DELLA COMMISSIONE

IDORI: N°5

TANTO DORI (facoltativo): UNO A SCELTA DELLA COMMISSIONE:

KATA

1. Un kata a scelta della Commissione tra: I cinque Pinan
2. Due tecniche libere di kaisetsu del kata eseguito
3. Un kata a scelta della Commissione tra: ROHAI E JITTE

JIYU KUMITE : 1 minuto

TEORIA

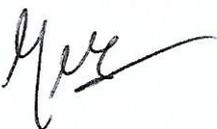
Preparare una breve tesi **SCRITTA** su Hironori Ohtsuka ed i principi fondamentali del Wado Ryu e l'evoluzione dello stile.

(N.B. La tesi dovrà necessariamente essere in formato digitale PDF e dovrà pervenire almeno 10 (Dieci) giorni prima dell'esame alla Commissione)

(*) I candidati dovranno precedentemente presentare il loro programma alla Commissione esaminatrice

LA COMMISSIONE TECNICA NAZIONALE WADO RYU FESIK

M° Freddie Minerba



M° Aurelio VERDE



M° Francesco GRASSI

