



PROGRAMMA DI ESAMI

Stile Wado Ryu

Premessa

Ogni programma di stile rappresenta una traccia per avere degli elementi di valutazione sul livello di conoscenza e abilità dei praticanti.

Un programma per lo stile Wado essendo stato diffuso in Italia da diversi maestri giapponesi, non sempre alla ricerca di obiettivi e programmi comuni, dovrà essere un percorso che permetta a tutti i praticanti di esprimersi al meglio nel rispetto delle caratteristiche della scuola di provenienza.

Ogni candidato quindi, deve, può praticare e studiare tutti gli aspetti della disciplina, nel rispetto della scuola di appartenenza tenendo presente i capitoli dello stile che dovranno almeno comprendere:

Per tutti:

kihon: - tsuki - keri - uke , renrakuwaza, da soli e con partner (possono essere quelli indicati in programma, o alternativi).

Kihon kumite (da 1 a 10)

Kata (almeno i 15 kata della scuola), conoscere il significato e la teoria del kata e l'applicazione di almeno 2-3 passaggi del kata. (kata no kaisetsu, o bunkai)

Jiyu kumite dove verranno evidenziati gli spostamenti fondamentali, e la capacità di attaccare, uscire e controattaccare, ed anticipare, (sen, go no sen, sen no sen)

I seguenti capitoli possono essere presentati in toto, o per settori a seconda della scuola di origine.

Sanbon kumite (da 1 a 10 o alternativo)

Ippon kumite (da 1 a 10)

Ohyo kumite (da 1 a 8 o alternativo)

Kumite kata (da 1 a 10 o alternativo)

Tanto tori (difesa da coltello)

Bo tori (difesa da bastone)

Hidori (da 1 a 10)

goshin jitsu (svincolamento da prese)

1° Dan

-KIHON Zuki-Keri-Uke

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------------|
| 1.Kette Jun Zuki | 1. Kette mawatte,jodan uke,Gyaku zuki |
| 2.Kette Gyaku Zuki | 2. Kette mawatte,soto uke |
| 3.Kette jun zuki no tsukomi | 3. Kette mawatte,uchi ue |
| 4.Kette gyakuzuki no tsukomi | 4. Kette mawate,Gedan barai,Shizen Tai |
| 5.Tobikomi zuki | 5. mawatte,Uraken uchi |
| 6.Tobikomi nagashi uraken uchi | |
| 7 Tobikomi nagashi zuki | |
| 8.Mae geri(Yori ashi-okuri ashi) | |
| 9.Mawashi geri jodan | |
| 10.Sokuto geri gedan(tsugi ashi) | |
| 11Ushiro Geri chudan | |

RENRAKU WAZA almeno tre a scelta del candidato

1. Gyaku zuki jodan (yori-okuri ashi), Gyaku zuki chudan (avanti), Sokuto geri chudan (tsugiashi), Ushiro geri, Uraken uchi.
2. Kizami zuki jodan(yori-okuri ashi), Gyaku zuki chudan,mae geri (tsurikomi), Tobikomi nagashi zuki, Mawashi geri chudan .
3. Uraken uchi jodan (kaiten avanzando), Gyaku zuki jodan,mawashigeri chudan, ushiro geri, gyakuzuki jodan.
4. Okuri ashi gyakuzuki jodan, dojini maegeri chudan, tsugi ashi mawashi geri jodan, okuri ashi tai o sabaki nagara gyaku no uraken jodan uchi, aiumi ashi chudan gyakuzuki.
5. Okuri ashi jun no uraken age uchi, dojini maegeri chudan, uchi okuri ashi jun no chudan uke nagashi uke, okuri ashi jodan chudan nido junzuki, jodan gyakuzuki.

-Iniziare in guardia libera sinistra e ritornare in kamae al termine di ogni serie. Ripetere dal lato opposto. Richiamare sempre, in tsugi ashi indietro.

KATA

- 1.Due kata Pinan a scelta della commissione esaminatrice.
- 2.Due tecniche,libere, di bunkai del kata eseguito. (Categ. Seniores)
- 3.Naihanchi e Kushanku.

KUMITE

- Sanbon Kumite (o alternativo); chudan uke 1°-jodan uke1°-mae geri uke1° e 2°
- Ohyo Kumite(o alternativo); ipponme-nihonme
- Khion kumite; ippon-me-Nihon-me
- Ippon Kumite, (o alternativo), ipponme,nihonme,sanbonme
- Kumite kata (o alternativo) ipponme,nihonme,sanbonme
- jiyu Kumite; 1 minuto

2° dan

-KIHON Zuki-keri-uke

Come da programma per 1° dan

RENRAKUWAZA almeno tre a scelta del candidato (da soli e con il compagno);

1. Maegeri (finta) e mawashi geri jodan, ushiro geri, uraken uchi, gyakuzuki chudan.

(compagno in guardia uguale).

2. Kizami zuki jodan (tsugi ashi), gyakuzuki chudan (yori-okuri ashi), harai uke e maegeri (richiamando la gamba anteriore). (compagno in guardia uguale)
3. Uchi uke te, (yori-okuri ashi indietro), gyaku chudan barai (tai sabaki), mawashi geri chudan, gyaku enpi (compagno in guardia uguale).
4. Okuri-yori ashi chudan jodan nagashi nido junzuki, maegeri chudan, jodan chudan nagashi nido junzuki, maegeri chudan, jodan nagashi junzuki, jun no furiken uchi, uraken uchi, chudan gyakuzuki.
5. Ushiro e ayumi ashi jun no jodan nagashi uke, tsugi ashi jodan mawashi geri, uchi okuri ashi chudan nagashi uke, ayumi ashi jodan jun zuki, jun no chudan nagashi uke, gyaku no haishu uchi jodan

Iniziare da guardia libera sinistra e ritornare in kamae al termine di ogni serie. Ripetere dal lato opposto. Richiamare sempre, in tsugi ashi indietro.

KATA

1. Due kata pinan, a scelta della commissione esaminatrice.
2. Due tecniche, libere, di bunkai del kata eseguito. (Categ. Seniores)
3. Jion e Bassai

KUMITE

1. Sanbon kumite (o alternativo) Chudan uke 2° - Jodan uke 2° - Mae geri uke 3° e 4°
2. Ohyo kumite (o alternativo) Sanbon-me – Yohon-me
3. Khion kumite Sanbon-me - Yonhon-me
4. Ippon kumite (o alternativo) yohonme-gohonme-ropponme
5. Kumite kata (o alternativo) yohonme-gohonme
6. Jiju kumite

3° Dan

KHION Zuki – Keri – Uke

Come da programma 1° dan

RENRAKUWAZA (da soli e con compagno)

1. Kizami zuki e Uraken uchi (tsugi ashi), Gyaku zuki chudan (yori-okuri ashi laterale), Nagashi kizami zuki (tsugi ashi), Ashi barai, Gyaku uraken.
(compagno in guardia uguale).
2. Gyaku zuki chudan (yori-okuri ashi), Gyaku haishu uchi jodan (yori-okuri ashi laterale), barai te (nagashi), Ushiro geri (richiamando la gamba anteriore).
(compagno in guardia uguale).
3. Haito uke e Kake te (indietro hanmi neko ashi), Kizami geri, Haito uchi, Ushiro ashi barai, Gedan zuki (shiko dachi) – (compagno in guardia speculare).
4. kamae: migi ai gamae: ukemi: jun no jodanzuki,
Tori-mi: Gyaku no jodan nagashi zuki, jodan teisho uchi dojini hizageri, keri ashi o otosu to dojini tate enpi otoshi uchi. Uke-mi o taoshite, tsuki de kimeru.
5. Tori-mi: okuri ashi jun no uraken age uchi dojini maegeri chudan, uchi okuri ashi jun no chudan nagashi uke, jodan nagashi uke dojini jodan zuki, tai sabaki jun no te de chudan nagashi uke, onaji te de jodan koken uchi, ayumi ashi chudan teisho uchi, enpi uchi.
uke-mi: ushiro e okiku ayumi ashi, maegeri chudan, junzuki jodan, gyaku zuki chudan.
– Iniziare sempre in guardia libera sinistra e ritornare in kamae al termine di ogni serie. Ripetere dal lato opposto. Richiamare sempre, in tsugi ashi indietro.

KATA

1. Due kata Pinan a scelta della Commissione esaminatrice.
2. Due tecniche, libere, di bunkai del kata eseguito.
3. Chinto, Wanshu, Rohai.

KUMITE

1. Sanbon kumite (o alternativo)
Jodan uke 3° e 4° - Mae geri uke 5° e 6°
2. Ohyo kumite (o alternativo) Gohon-me – Roppon-me
3. Khion kumite Gohon-me – Roppon-me – Nanahon-me
4. Ippon kumite (o alternativo), nanahonme, hachihonme, kyuhonme, jupponme.
5. kumite kata (o alternativo), nanahonme, hachihonme. Jiyu kumite (1 minuto).
Programma esame per passaggio 4° dan
(tempo permanenza 3° dan minimo 4 anni)

4° Dan

KHION Zuki – Keri – Uke

(Come da programma per 1° dan)

RENRAKUWAZA almeno tre a scelta del candidato (da soli e con compagno)

1. gyaku zuki chudan (tsugi ashi), Nagashi uraken uchi, Jun no nagashi furiken uchi, Uraken uchi e Mawashi geri jodan (tsugi ashi)
(compagno in guardia uguale)
2. Ashi barai (tsugi ashi), Uraken uchi, Chudan barai (Yori-okuri ashi indietro 45°) kaiten Tetsui uchi jodan, Yoko enpi chudan (avanzando, con lo stesso braccio).
(compagno in guardia speculare)
3. Otoshi teisho uke (yori-okuri ashi indietro) Uchi uke te (indietro), Mawashi ushiro geri chudan, Uraken uchi, Mae geri. - (compagno in guardia speculare)
4. Una combinazione libera con almeno 20 tecniche ed alcune applicazioni.

Iniziare sempre in guardia libera sinistra e ritornare in kamae al termine di ogni serie.
Ripetere dal lato opposto. Richiamare sempre, in tsugi ashi indietro.

KATA

1. Due kata a scelta della commissione esaminatrice, tra quelli previsti fino a 3° dan.
2. Due tecniche libere di bunkai del kata eseguito.
3. Seishan, Niseishi, Jutte

KUMITE

Sanbon kumite (o alternativo) a scelta della commissione esaminatrice
Ohyo kumite (o alternativo) Nanahonme-Hachihonme
Kihon kumite Hachihonme-Kyuhonme-Jupponme
Kumite kata (o alternativo) Kyuhonme- Jupponme
Hidori (almeno due a scelta del candidato)
Tanto tori (almeno due a scelta del candidato)

5° Dan

KIHON zuki-keri-uke

come da programma per 1° dan

RENRAKUWAZA

Conoscenza dei programmi dal 1° al 4° dan
Esecuzione di alcune combinazioni a scelta del candidato con il compagno
Una combinazione libera di almeno trenta tecniche, (applicazione di alcuni passaggi).

KATA

Due kata pinan a scelta del candidato.
Spiegazione di uno dei kata scelti.
Tre kata a discrezione della commissione esaminatrice.

KUMITE

A discrezione della commissione esaminatrice tra:
Sanbon kumite-ohio kumite-kihon kumite
in alternativa:
Ippon kumite-kumite kata-kihon kumite-goshin jitsu

HIDORI

almeno tre idori, a scelta del candidato

TANTOTORI

almeno tre a scelta del candidato
in alternativa

BOTORI

tre applicazioni a scelta del candidato