

## PROGRAMMI D'ESAMI - KIHON DI STILE

### WADO RYU

#### **1° Dan**

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Jun tsuki jodan uke (stesso braccio) ren tsuki;
- b) Jun tsuki mae geri gedan barai shikodachi kagi tsuki zenkutsudachi age uke gyaku tsuki.

#### **2° Dan**

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Jun tsuki mawashi geri, nekoashidachi, uchi uke gyaku tsuki, yoko geri (gamba anteriore), zenkutsudachi uchi uke gyaku tsuki;
- b) Jun tsuki, uramawashi geri, shikodachi gedan barai kagi tsuki (sul posto) zenkutsudachi ren tsuki.

#### **3° Dan**

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Shikodachi gedan barai, yoko geri (gamba anteriore), nekoashidachi uchi uke gyaku tsuki, yoko geri (gamba anteriore), zenkutsudachi age uke gyaku tsuki;
- b) Jun tsuki, yoko geri (con rotazione di 180°), zenkutsudachi uchi uke gyaku tsuki, yoko geri (con rotazione di 180°) zenkutsudachi uchi uke gyaku tsuki.

#### **4° Dan**

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Jun tsuki, ushiro yoko geri zenkutsudachi uchi uke gyaku tsuki;
- b) Jun tsuki, ushiro uramawashi geri mawashi geri (stessa gamba), zenkutsudachi gedan barai gyaku tsuki.

#### **5° Dan**

Tecniche preferite.