

PROGRAMMI KIHON -GOJU RYU

1° DAN – GOJU RYU

Da heiko dachi, andare in sanchin dachi sx chudan soto uke (yoko uke) sx

Sequenza 1

Avanzando, eseguire:

1. Seiken oi tsuki in sanchin dachi dx
2. Jodan age uke sx e seiken gyaku tsuki in sanchin dachi sx
3. Chudan soto uke (yoko uke) dx e seiken ren tsuki in sanchin dachi dx
4. Gedan barai sx e seiken sanbon tsuki in zenkutsu dachi sx
5. Morote tsuki (heiko tsuki) in zenkutsu dachi dx

Sequenza 2

Arretrando, eseguire:

1. Kake uke sx in nekoashi dachi sx
2. Mawashi uke/awase shotei (toraguchi) in nekoashi dachi dx
3. Chudan uchi uke sx in zenkutsu dachi sx, muovendo la gamba anteriore passare in shikodachi sx eseguendo lentamente gedan shotei barai (teisho) sx e jodan hari uke dx; muovendo di nuovo la gamba anteriore tornare in zenkutsu dachi sx eseguendo shuto uchidx
4. Gedan barai dx in shiko dachi dx a 45°
5. Gedan barai sx in kokutsu dachi sx, da kokutsu dachi passare sul posto in zenkutsu dachisx ed eseguire seiken gyaku tsuki

Sequenza 3

Da zenkutsu dachi sx, assumendo la guardia libera (kamae te) sx, eseguire avanzando:

1. Mae geri dx, scendendo in zenkutsu dachi dx seiken gyaku tsuki
2. Da kamae te dx, sokuto geri gedan (kansetsu geri) sx, scendendo in zenkutsu dachi sx seiken gyaku tsuki
3. Da kamae te sx, mawashi geri dx, scendendo in zenkutsu dachi dx seiken gyaku tsuki

Sequenza 4

Effettuando mawatte andare in zenkutsu dachi sx e seiken gyaku tsuki; assumendo la guardia libera (kamae te) sx, eseguire avanzando:

1. Sokuto geri chudan dx, scendendo in zenkutsu dachi dx seiken gyaku tsuki
2. **Da kamae te dx, ushiro geri sx, scendendo in zenkutsu dachi sx seiken gyaku tsuki**
3. Da kamae te sx, sokutei geri (mikazuki geri) dx, scendendo sul lato frontale in sanchin dachisx kake uke sx

Ritornare in heiko dachi:

Ripetere le sequenze 1 e 2 con partenza da heiko dachi - sanchin dachi dx e chudan soto uke (yoko uke) dx. Ripetere le sequenze 3 e 4 con partenza da zenkutsu dachi dx - guardia libera (kamae te) dx.

Il candidato dovrà eseguire il kihon nel rispetto dei principi GO-JU.

Il candidato con oggettivi problemi articolari potrà limitare le tecniche di calcio previste alle seguenti: mae geri, sokutei geri (mikazuki geri), sokuto geri gedan (kansetsu geri).

2° DAN – GOJU RYU

Da heiko dachi, andare in sanchin dachi sx - chudan soto uke (yoko uke) sx

Sequenza 1

Avanzare in sanchin dachi dx eseguendo kake uke dx; portare mae geri sx, scendendo in zenkutsu dachi sx eseguire mae hiji ate (empi uchi) sx e seiken gyaku tsuki

Sequenza 2

Spostando indietro a 45° verso dx la gamba dx (suriashi), andare in nekoashi dachi sx ed eseguire chudan soto uke (yoko uke) sx; portare mae geri sx, scendendo in zenkutsu dachi sx eseguire awase tsuki

Sequenza 3

Spostando la gamba sx, andare in zenkutsu dachi sx frontale ed eseguire lentamente jodan shotei ate (teisho) sx e gedan shotei barai (teisho) dx; muovendo la gamba sx passare in shiko dachi sx eseguendo mawashi hiji ate (empi uchi) sx; muovendo di nuovo la gamba sx ritornare in zenkutsu dachi sx eseguendo seiken gyaku tsuki

Sequenza 4

Spostando avanti a 45° verso sx la gamba sx (suriashi), andare in sanchin dachi sx ed eseguire kake uke sx; portare sokuto geri gedan (kansetsu geri) sx, scendendo in zenkutsu dachi sx, sempre a 45°, eseguire shotei ate (teisho) dx

Sequenza 5

Sul posto andare in kokutsu dachi sx eseguendo gedan barai sx; sul posto tornare in zenkutsu dachi sx eseguendo seiken gyaku tsuki

Sequenza 6

Spostando la gamba dx andare in nekoashi dachi dx frontale eseguendo jodan age uke dx; portare mae geri dx e scendendo in zenkutsu dachi dx eseguire seiken gyaku tsuki

Sequenza 7

Da zenkutsu dachi dx andare in sanchin dachi sx ed eseguire mawashi uke/awase shotei (toraguchi); avanzando con la gamba dx andare in bensoku dachi (kosa dachi) dx portando contemporaneamente jodan furiuchi (furiutsuki) sx e chudan soto uke (yoko uke) dx. Arretrando con la gamba sx andare in shiko dachi dx a 45° eseguendo ko uke (koken uke). Ritornare in heiko dachi.

Ripetere tutte le sequenze con partenza da heiko dachi - sanchin dachi dx e chudan soto uke (yoko uke) dx Il candidato dovrà eseguire il kihon nel rispetto dei principi GO-JU.

3° DAN – GOJU RYU

Da heiko dachi, andare in sanchin dachi sx - chudan soto uke (yoko uke) sx

Sequenza 1

Avanzare in sanchin dachi dx eseguendo kake uke dx; in suriashi avanzare in sanchin dachi dx eseguendo osae uke sx e uraken uchi dx; portare mae geri sx e sokuto geri gedan (kansetsu geri) dx; scendendo in zenkutsu dachi dx, eseguire seiken gyaku tsuki

Effettuare mawatte, andando in zenkutsu dachi sx eseguire seiken gyaku tsuki; avanzare in sanchin dachi dx eseguendo chudan soto uke (yoko uke) dx; avanzare ancora in sanchin dachi sx eseguendo kake uke sx; in suriashi avanzare in sanchin dachi sx eseguendo osae uke dx e uraken uchi sx, portare mae geri dx e sokuto geri gedan (kansetsu geri) sx; scendendo in zenkutsu dachi sx, eseguire seiken gyaku tsuki; effettuare mawatte, concludendo sul lato frontale in zenkutsu dachi dx e seiken gyaku tsuki

Sequenza 2

Spostando indietro a 45° verso sx la gamba sx (suriashi), andare in nekoashi dachi dx eseguendo chudan soto uke (yoko uke) dx e seiken gyaku tsuki; portare mae geri dx, scendere in shiko dachi dx ed eseguire age hiji ate (empi uchi) dx; richiamando la gamba dx, andare in sanchin dachi dx (sempre a 45°) eseguendo osae uke sx e uraken uchi dx, scendere in zenkutsu dachi dx ed eseguire keikoken tsuki sx

Spostando indietro a 45° verso dx la gamba dx (suriashi), andare in nekoashi dachi sx eseguendo chudan soto uke (yoko uke) sx e seiken gyaku tsuki; portare mae geri sx, scendere in shiko dachi sx ed eseguire age hiji ate (empi uchi) sx; richiamando la gamba sx, andare in sanchin dachi sx (sempre a 45°) eseguendo osae uke dx e uraken uchi sx, scendere in zenkutsu dachi sx ed eseguire keikoken tsuki dx

Sequenza 3

Da zenkutsu dachi sx a 45°, avanzando con la gamba dx, passare in sanchin dachi dx frontale eseguendo mawashi uke/awase shotei (toraguchi); avanzare in sanchin dachi sx, eseguendo nuovamente mawashi uke/awase shotei (toraguchi).

Il candidato dovrà eseguire il kihon nel rispetto dei principi GO-JU.

4° DAN – GOJU RYU

Partenza da heiko dachi

Sequenza 1

Spostando indietro la gamba dx (suriashi), andare in nekoashi dachi sx eseguendo kake uke sx; avanzare in sanchin dachi dx eseguendo joDan shotei ate (teisho) dx e geDan shotei barai (teisho) sx; avanzare in suriashi eseguendo osae uke sx e uraken uchi dx (mantenendo sanchin dachi dx); portare sokuto geri gedan (kansetsu geri) dx e scendere in zenkutsu dachi dx eseguendo keikoken tsuki sx; avanzare in kokutsu dachi sx ed eseguire geDan shotei barai (teisho) sx; sul posto tornare in zenkutsu dachi sx eseguendo shuto uchi dx.

Spostando indietro a 45° verso dx la gamba dx (suriashi), andare in nekoashi dachi sx ed eseguire ura uke (tekubi uke) sx; spostando la gamba sx, scendere in zenkutsu dachi sx eseguendo seiken gyaku tsuki; portare mae geri dx, scendere in shiko dachi dx eseguendo osae uke sx e age tsuki dx; spostando indietro la gamba dx a 180° andare in shiko dachi sx ed eseguire gedan kentsui uchi (tetsui) sx; richiamando la gamba sx passare in nekoashi dachi sx in direzione frontale, ed eseguire mawashi uke/awase shotei (toraguchi).

Spostando indietro a 45° verso sx la gamba sx (suriashi), andare in nekoashi dachi dx ed eseguire ura uke (tekubi uke) dx; spostando la gamba dx, scendere in zenkutsu dachi dx eseguendo seiken gyaku tsuki; portare mae geri sx, scendere in shiko dachi sx eseguendo osae uke dx e age tsuki sx; spostando indietro la gamba sx a 180° andare in shiko dachi dx ed eseguire gedan kentsui uchi (tetsui) dx; richiamando la gamba dx passare in nekoashi dachi dx in direzione frontale, ed eseguire mawashi uke/awase shotei (toraguchi).
Ritornare in heiko dachi.

Il Candidato dovrà eseguire il kihon nel rispetto dei principi GO-JU.

Sequenza 2

SHIHO UKE-TSUKI (da eseguire hidari e migi)

Partendo da heiko dachi, avanzare in zenkutsu dachi sx, eseguendo jodan **age** uke sx e seiken gyaku tsuki; effettuare mawatte andando in zenkutsu dachi dx ed eseguire chudan **soto** uke (yoko uke) dx e seiken gyaku tsuki; spostando la gamba sx verso sx a 90° andare in zenkutsu dachi sx ed eseguire **gedan barai** sx e seiken gyaku tsuki; effettuare mawatte andando in zenkutsu dachi dx ed eseguire **kake** uke dx e seiken gyaku tsuki; ritornare in heiko dachi.

Sequenza 3

SHIHO GERI-TSUKI (da eseguire hidari e migi)

Partendo da heiko dachi, avanzare in zenkutsu dachi sx assumendo kamae te sx e portare **mae geri** dx, scendere in zenkutsu dachi dx, eseguire seiken gyaku tsuki e assumere kamae te dx; in direzione opposta portare **ushiro geri** sx, scendere in zenkutsu dachi sx eseguendo seiken gyaku tsuki e assumere kamae te sx; portare alla propria dx **sokuto geri gedan** (kansetsu geri) dx, scendere in zenkutsu dachi dx ed eseguire seiken gyaku tsuki. Effettuare mawatte, andando in zenkutsu dachi sx assumere kamae te sx e portare **sokutei geri** (mikazuki geri) o **mawashi geri** dx, scendere in zenkutsu dachi dx ed eseguire seiken gyaku tsuki; ritornare in heiko dachi.

Sequenza 4

SHIHO UCHI/ATE (da eseguire hidari e migi)

Eeguire nelle quattro direzioni, partendo da heiko dachi, una tecnica scelta tra quelle sottoelencate:

- **shuto** uchi - **haito** uchi - **shotei** ate (teisho uchi), da eseguire in zenkutsu dachi oppure innekoashi dachi
- **uraken** uchi - **shotei** ate (teisho uchi) - **kentsui** uchi (tetsui), da eseguire in zenkutsu dachioppure in sanchin dachi
- **hiji** ate (empi uchi) – **ko (koken)** uchi – **uraken** uchi, da eseguire in shiko dachi

5° DAN – GOJU RYU

Partenza da heiko dachi

Sequenza 1

Spostando indietro a 45° verso dx la gamba dx (suriashi), andare in nekoashi dachi sx eseguendo contemporaneamente jodan furiuchi (furi-tsuki) dx e chudan soto uke (yoko uke) sx; portare mae geri sx e scendere in shiko dachi sx eseguendo osae uke dx e age tsuki sx, poi uraken uchi sx; spostando verso sx la gamba sx, andare in zenkutsu dachi sx eseguendo seiken gyaku tsuki.

Spostando indietro a 45° verso sx la gamba sx (suriashi), andare in nekoashi dachi dx eseguendo contemporaneamente jodan furiuchi (furi-tsuki) sx e chudan soto uke (yoko uke) dx; portare mae geri dx e scendere in shiko dachi dx eseguendo osae uke sx e age tsuki dx, poi uraken uchi dx; spostando verso dx la gamba dx andare in zenkutsu dachi dx eseguendo seiken gyaku tsuki.

Richiamando la gamba dx, portare sokuto geri gedan (kansetsu geri) dx a 45°, ruotando in senso antiorario andare in sanchin dachi sx (lato opposto a quello frontale) ed eseguire mawashi uke/awase shotei (toraguchi); avanzare in sanchin dachi dx ed eseguire di nuovo mawashi uke/awase shotei (toraguchi); avanzare in shiko dachi dx a 45° (suriashi) ed eseguire kake uke dx e nukite sx; avanzare in kokutsu dachi sx ed eseguire geDan shotei barai (teisho) sx, sul posto tornare in zenkutsu dachi sx eseguendo shuto uchi dx; portare sokuto geri gedan (kansetsu geri) dx, ruotando in senso antiorario andare in sanchin dachi sx (lato frontale) eseguendo ura uke (ura kake uke) sx; portare sokutei geri (mikazuki geri) dx, ruotando di 180° andare in sanchin dachi sx (lato opposto a quello frontale) eseguendo kake uke sx; avanzare in suriashi ed eseguire awase tsuki (mantenendo sanchin dachi sx); portando avanti la gamba sx, ruotare di 180° in senso orario e andare in nekoashi dachi dx (lato frontale) eseguendo mawashi uke/awase shotei (toraguchi). Ritornare in heiko dachi.

Il Candidato dovrà eseguire il kihon nel rispetto dei principi GO-JU.

Sequenza 2

SHIHO UKE-TSUKI (da eseguire hidari e migi)

Partendo da heiko dachi, avanzare in zenkutsu dachi sx, eseguendo jodan **age** uke sx e seiken gyaku tsuki; effettuare mawatte andando in zenkutsu dachi dx ed eseguire chudan **soto** uke (yoko uke) dx e seiken gyaku tsuki; spostando la gamba sx verso sx a 90° andare in zenkutsu dachi sx ed eseguire **gedan barai** sx e seiken gyaku tsuki; effettuare mawatte andando in zenkutsu dachi dx ed eseguire **kake** uke dx e seiken gyaku tsuki; ritornare in heiko dachi.

Sequenza 3

SHIHO GERI-TSUKI (da eseguire hidari e migi)

Partendo da heiko dachi, avanzare in zenkutsu dachi sx assumendo kamae te sx e portare **mae geri** dx, scendere in zenkutsu dachi dx, eseguire seiken gyaku tsuki e assumere kamae te dx; in direzione opposta portare **ushiro geri** sx, scendere in zenkutsu dachi sx eseguendo seiken gyaku tsuki e assumere kamae te sx; portare alla propria dx **sokuto geri gedan** (kansetsu geri) dx, scendere in zenkutsu dachi dx ed eseguire seiken gyaku tsuki. Effettuare mawatte, andando in zenkutsu dachi sx assumere kamae te sx e portare **sokutei geri** (mikazuki geri) o **mawashi geri** dx, scendere in zenkutsu dachi dx ed eseguire seiken gyaku tsuki; ritornare in heiko dachi.

Sequenza 4

SHIHO UCHI/ATE (da eseguire hidari e migi)

Eeguire nelle quattro direzioni, partendo da heiko dachi, due tecniche scelte in due diversi blocchi tra quelli sottoelencati:

Blocco 1: **shuto** uchi - **haito** uchi - **shotei** ate (teisho uchi), da eseguire in zenkutsu dachi oppure in nekoashi dachi

Blocco 2: **uraken** uchi - **shotei** ate (teisho uchi) - **kentsui** uchi (tetsui), da eseguire in zenkutsu dachi oppure in sanchin dachi

Blocco 3: **hiji** ate (empi uchi) – **ko (koken)** uchi – **uraken** uchi, da eseguire in shiko dachi

KATA

I Candidati dal 1° al 5° Dan dovranno eseguire **1 Kata**.

Per tutti i Candidati il/i kata sarà a scelta dalla lista sottoindicata: **GOJU RYU:**

1° DAN * Sanchin * Saifa * Seiyunchin (Seienchin).

2° DAN * Tensho * Shisochin * Sanseiru (Sanseru).

3° DAN * Sanchin * Tensho * Seipai (Sepai) * Kururunfa.

4° DAN * Sanchin * Tensho * Kururunfa * Seisan (Sesan).

5° DAN * Sanchin * Tensho * Kururunfa * Seisan (Sesan) * Suparinpei.

PROGRAMMI KIHON SHITO RYU

1° DAN – SHITO RYU

Partenza da ioi hachiji dachi, gedan barai sx zenkutsu dachi sx, avanzando per 5 passi effettuare:

Sequenza 1

Avanzando in Zenkutsu dachi, eseguire:

1. Seiken oi tsuki dx avanzando in zenkutsu dachi dx
2. Seiken ren tsuki (oi tsuki sx + gyakutsuki dx) avanzando in zenkutsu dachi sx
3. Seiken sanbon tsuki (gyaku tsuki sx + jun tsuki dx + gyaku tsuki sx) avanzando in zenkutsu dachi dx
4. Kaishu osae uke sx + seiken gyaku tsuki dx avanzando in zenkutsu dachi sx
5. Seiken mawashi tsuki dx + uraken dx + seiken ura tsuki sx avanzando in sanchin dachi dx

Sequenza 2

Arretrando in Zenkutsu-Dachi, eseguire:

1. Age uke sx, oto shiuke sx + seiken uraken sx + gyaku tsuki dx in zenkutsu dachi sx;
2. soto uke dx, seiken kizami tsuki dx e seiken gyaku tsuki sx in zenkutsu dachi dx;
3. uchiuke sx in z.d., muovendo la gamba d'avanti passare in shikodachi colpendo con seikenyoko hiji ate (enpi) con lo stesso braccio e muovendo di nuovo la gamba avanti passare in zenkutsu dachi effettuando sul posto uraken uchi sx seiken gyaku tsuki dx;
4. gedan barai dx, stesso braccio seiken uraken uchi e chudan seiken gyaku tsuki sx;
5. nekoashi dachi shuto uke sx, kizami mae geri sx e atterrando in zenkutsu dachi colpirenukite dx

Sequenza 3

Assumendo la guardia libera (kamae te) sx, avanzando:

1. mae geri dx e atterrando in zenkutsu dachi seiken gyaku tsuki sx;
2. Da kamae te dx, effettuare mawashi geri sx e scendendo in zenkutsu dachi seiken gyakutsuki dx;
3. Da kamae te sx effettuare yokogeri dx e scendendo in zenkutsu dachi, seiken gyaku tsukisx

Sequenza 4

Girando effettuare mawatte con gedan barai sx gyaku tsuki dx e assumendo la posizione kamae te sx, avanzando:

1. Ura mawashi geri dx atterrando seiken gyaku tsuki sx
2. Da kamae te dx, effettuare ushiro geri o ushiro mawashi geri sx atterrando seiken gyakutsuki dx
3. Da kamae te sx effettuare gedan sokuto geri dx effettuare mawatte assumendo zenkutsudachi sx effettuare soto uke sx + seiken gyaku tsuki dx

Ripetere le sequenze con partenza in Zenkutsu-Dachi dx e Gyaku-zuki sx.

N.B.: il candidato, con oggettivi problemi articolari, potrà sostituire le tecniche di calciopreviste con le seguenti: mae Geri, mikazuki geri, fumikiri geri.

2° DAN – SHITO RYU

Partenza da ioi hachiji dachi effettuare gedan barai sx in zenkutsu dachi sx e dal posto effettuare seiken gyaku tsuki dx

1. Sul posto ageuke sx, con lo stesso braccio eseguire otoshi uke uraken + seiken gyakutsuki dx, poi con gamba posteriore eseguire mae geri richiamando la gamba in posizione di partenza effettuare sul posto jun tsuki sx e gyaku tsuki dx
2. Muovendo sul lato dx la gamba posteriore dx di 45° effettuare sotouke sx e con lo s. b. seiken kizami tsuki sx, più seiken gyaku tsuki dx. Dal posto con gamba posteriore effettuare mae geri dx + jun tsuki sx.
3. Muovendo sul lato sx la gamba posteriore dx di 45° effettuare sotouke dx in z.d., e con lo s. b. seiken kizami tsuki dx, più seiken gyaku tsuki sx. Dal posto con gamba posteriore effettuare mae geri sx + jun tsuki dx.
4. muovendo sul lato sx la gamba anteriore di 45° effettuare neko ashi dachi dx con paratashuto uke dx, sul posto kizami mae geri dx atterrare in zenkutsu dachi dx colpendo nukitesx, shuto uke (o uchi) dx + uchi stouchi sx ritornando nuovamente in neko ashi dachi dx arretrando con la gamba dx effettuare age uke dx e seiken gyaku tsuki sx
5. dalla posizione di neko ashi dachi richiamare il piede dx fino a congiungerlo col piede sx in posizione laterale, effettuare quindi yoko geri dx con uraken dx atterrando in z.d. dx eseguire seiken gyaku tsuki sx
6. muovendo il piede anteriore dx passare in sanchin dachi dx eseguendo mawashi uke avanzando in sanchi dachi sx effettuare mawashi uke, avanzando in kosa dachi dx kaishuosae uke sx (o seiken otoshuke sx) colpire urazuki dx
7. spostare con la gamba sx dietro effettuando neko ashi dachi dx eseguire kakete uke dx e il pugno sx sul fianco sx seiken gyaku tsuki sx in zenkutsu dachi dx

Ripetere le sequenze con partenza in Zenkutsu-Dachi dx e Gyaku-zuki sx.

3° DAN – SHITO RYU

Partenza da ioi hachiji dachi effettuare Gedan barai sx in Zenkutsu dachi sx e dal posto effettuare Seiken Gyaku tsuki dx

1.

- A) **IN OMOTE.** Sul posto assumere kamae te sx ed effettuare seiken kizami tsuki sx egyaku tsuki dx, assumendo ancora kamae te, effettuare kizami mawashi geri sx e mawashigeri dx atterrando con gamba dx in posizione zenkutsu dachi effettuare seiken gyaku tsukisx.
- B) **IN URA.** Ruotando in senso orario di 180° muovendo la gamba sx, effettuare tate sotouke dx e seiken gyaku tsuki sx, assumendo kamae te ripetere dal lato opposto “ura” tuttociò che si è fatto in “omote” al punto 1/A, compresa la rotazione di 180° concludendo contate soto uke sx e seiken gyaku tsuki dx.

2.

- A) Arretrando con la gamba sx a 45° passare da zenkutsu dachi a neko ashi dachi dx effettuando gedan barai dx, da neokashi dachi usando la gamba anteriore dx effettuare gedan sokuto geri;
- B) Spostando la gamba sx di 45° sul lato sinistro in posizione neko ashi dashi ripetere il punto 2/A effettuando gedan barai sx, da neokashi dachi usando la gamba anteriore sx effettuare gedan sokuto geri;

3.

- A) passare in posizione neko ashi dachi destra spostando la gamba destra di 45° sul lato destro in kakete, effettuando kizami mae geri dx con la gamba anteriore e atterrando in zenkutsu dachi dx effettuare nukite sx
- B) spostando la gamba sx dal lato opposto (lato sinistro) in posizione di neko ashi dachi effettuando kakete sx ripetere il punto 3/A, effettuare kizami mae geri sx con la gamba anteriore e atterrando in zenkutsu dachi sx effettuare nukite dx

4.

Dalla posizione di zenkutsu dachi sx avanzare con yori ashi in sanchin dachi dx a 45° verso dx con mawashi uke e seiken morote tsuki, poi avanzare con yori ashi in sanchin dachi sx a 45° verso sx mawashi uke e seiken morote tsuki, dalla posizione di sanchin dachi arretrare con la gamba dx in zenkutsu dachi sx eseguendo age uke sx e seiken gyakutsuki dx.

4° DAN – SHITO RYU

Partenza da ioi hachiji dachi effettuare GeDan barai sx in Zenkutsu dachi sx fare passo in zenkutsu dachi dx + tate hiji ate dx + gyaku tsuki sx

1. Spostarsi verso dx di 45° in neko ashi dachi dx effettuando hiraken ura uke dx, eseguire zenkutsu dachi dx colpendo chuDan kumate dx + mae geri sx atterrando in zenkutsudachi sx e colpire joDan teisho ate sx;
 2. Spostare la gamba sx di 90° (in senso antiorario) in neko ashi dachi sx eseguendo hiraken ura uke sx passare in zenkutsu dachi sx colpendo chudan kumate sx + mae geridx atterrando in zenkutsu dachi dx e colpire joDan teisho ate dx;
 3. Spostare la gamba dx di 45° (in senso orario) in neko ashi dachi dx eseguendo chudanshuto barai dx + kizami mae geri dx. fare un passo indietro in neko ashi dachi sx chudanshuto barai sx + kizami mae geri sx + morote kakete uke e avanzare con hiza ate dx avanzando in neko ashi dachi + morote haito yoko uke poi yori ashi in neko ashi dachi+haishiu barate ate
 4. Arretrare in zenkutsu dachi sx eseguendo chudan kaishiu osae uke sx, avvicinando il piededestro effettuare moto dachi o ayumi dachi (passo naturale) + gyaku ipponken dx
- SHIHO TSUKI: partendo da ioi hachiji dachi indietreggiando con la gamba dx passare in zenkutsudachi sx, effettuando tate shuto uke sx + gyaku tsuki dx; Mawatte muovendo la gamba anteriore sx effettuando sotouke sx+ gyaku tsuki sx in zenkutsu dachi dx, spostando la gamba dx indietro di 90° effettuando age uke+ gyaku tsuki dx, ancoramawatte muovendo la gamba anteriore sx effettuando gedan barai dx + gyaku tsuki sx in zenku tsudachi dx.
 - SHIHO GERI: partendo da ioi hachiji dachi effettuare gedan baraii sx in zenkutsu dachi sxe dal posto effettuare seiken gyaku tsuki dx; assumendo kamae te effettuare maegeri dx piu seiken gyaku tsuki sx, in direzione opposta effettuare ushiro geri sx + seiken yakutsuki dx, poi eseguire alla propria dx yoko geri o fumikomi geri dx + seiken gyaku tsukisx. Effettuando una rotazione in senso antiorario portare in mawashi geri dx + gyaku tsukisx in direzione opposta alla precedente.

5° DAN – SHITO RYU

Partenza da ioi hachiji dachi effettuare Gedan barai sx in Zenkutsu dachi sx e dal posto effettuare Gyaku tsuki dx

1. Spostando la gamba dx di 45° in senso antiorario eseguire zenkutsu dachi sx + jodansto age uke sx + gyaku tsuki dx, colpire mae geri dx atterrando in zenkutsu dachi dxcolpendo tate hiji ate dx, eseguendo shiko dachi dx + yoko hiji ate dx, passare inzenkutsu dachi dx colpire uraken dx + gyaku tsuki sx;
2. Spostando la gamba dx di 90° in senso orario eseguire zenkutsu dachi dx + jodan stoage uke dx + gyaku tsuki sx, colpire mae geri sx atterrando in zenkutsu dachi sxcolpendo tate hiji ate sx (enpi), eseguendo shiko dachi sx + yoko hiji ate sx, passarein zenkutsu dachi sx colpire uraken sx + gyaku tsuki dx;
3. Mawatte (180° rispetto alla posizione iniziale) seiken riyoute mawashi uke con yoriashi morote seiken tsuki (corto) eseguire mawashi uke in sanchin dachi dx, avanzarein sanchin dachi sx + seiken morote tsuki (lungo);
4. Mawatte (muovendo solo la gamba sx) assumendo shiko dachi dx+ gedan shuto baraidx+ chudan haito yoko uke dx, assumendo moto dachi dx o ayumi dachi (passonaturale) colpire chuDan ippon ken sx;
5. Girare di 360° in senso antiorario atterrando in neko ashi dachi sx + chudan sasaeuke sx, passando in zenkutsu dachi sx colpire kizami tsuki sx, in kamae tenuovamente in neko ashi dachi sx, arretrando in neko ashi dachi dx colpire con sasaeuke dx, passare in zenkutsu dachi dx+ seiken gyaku tsuki sx;

SHIHO UKE TSUKI GERI: Partendo da ioi hachiji dachi, arretrando con la gamba dx passare in zenkutsu dachi sx, effettuando tate shuto uke sx + seiken gyaku tsuki dx e mae geri dx.

Mawatte muovendo la gamba posteriore dx, effettuando soto uke dx + seiken gyaku tsuki sx + mae ger sx.

Spostando la gamba anteriore sx di 90° in senso antiorario effettuare zenkutsu dachi sx + age uke sx + gyaku tsuki dx + mae geri dx.

Mawatte spostando la gamba dx effettuando in zenkutsu dachi dx + gedan barai dx + gyaku tsuki sx + mae geri sx.

Tornare in ioi hachiji dachi ruotando di 90° in senso orario (posizione iniziale frontale).

UCHI NO KATA (TECNICHE DI PERCOSSA)

Da eseguire a discrezione della commissione una o più combinazioni tra quelle elencate sotto:

Eseguire in zenkutsu dachi, partendo con la gamba sx, le seguenti tecniche di percossa nelle 4 direzioni (nord, sud, ovest, est) seguendo lo schema dello Shiho: hiji ate (vedi esempio *) – uraken uchi – tetsui uchi

Eeguire in zenkutsu dachi, partendo con la gamba sx, gyaku hanmi le seguenti tecniche di percossa nelle 4 direzioni (nord, sud, ovest, est) seguendo lo schema dello Shiho: shuto uchi – keito uchi – haito uchi

Eeguire in zenkutsu dachi, partendo con la gamba sx, le seguenti tecniche di percossa nelle 4 direzioni (nord, sud, ovest, est) seguendo lo schema dello Shiho: Teisho uchi – Haisho uchi – kakuto uchi

Eeguire in neko ashi dachi oppure in sanchin dachi, partendo con la gamba sx, le seguenti tecniche di percossa nelle 4 direzioni (nord, sud, ovest, est) seguendo lo schema dello Shiho: kumade uchi – seiryuto uchi – washide uchi.

SHIHO HIJATE: Partendo da ioi hachiji dachi effettuare gedan barai sx in zenkutsu dachi sx. Avanzando in zenkutsu dachi dx e colpire mae hiji ate dx, fare un passo indietro in zenkutsu dachi sx + ushiro hiji ate dx, poi colpire Tate hiji ate dx, con la gamba dx ferma andare in shiko dachi (a 90° a sx rispetto la posizione di partenza) e colpire con yoko hiji ate sx, poi mawatte con la gamba dx ferma passare in zenkutsu dachi dx (a 180° a destra) e colpire mawashi hijiate sx, infine (con la gamba destra ferma) indietreggiare con la gamba sx a 45° eseguendo shiko dachi dx e colpire con otoshi hiji ate dx. Ritornare in hachiji dachi col piede dx fermo.

KATA

I Candidati dal 1° al 5° Dan dovranno eseguire **1 Kata**.

Per tutti i Candidati il/i kata sarà a scelta dalla lista sottoindicata: **SHITO RYU:**

1° DAN * Bassai Dai * Seienchin * Kosokun Dai

2° DAN * Jitte * Seipai * Kosokun Sho

3° DAN * Jion * Matsumura no Rohai * Nipaipo.

4° DAN * Jiin * Unshu * Shiho Kosokun

5° DAN * Gojushiho * Suparinpei * Seisan

PROGRAMMI KIHON SHOTOKAN RYU

1° DAN – SHOTOKAN RYU

Il sottoelencato kihon dev'essere eseguito da ambo i lati "omote e ura", partendo prima con gedan barai sx "hidari" e dopo con gedan barai dx "migi"

Partenza in Zenkutsu dachi sx e gedan barai sx

Sequenza 1

Avanzando in Zenkutsu dachi, eseguire:

1. Seiken oi tsuki dx
2. Seiken gyaku tsuki dx
3. Seiken rentsuki (oi tsuki dx + gyakutsuki sx)
4. Seiken sanbon tsuki (oi tsuki sx, gyakutsuki dx, juntsuki sx)
5. Seiken tate tsuki dx + uratsuki sx + mawashi tsuki dx

Sequenza 2

Arretrando in Zenkutsu-Dachi, eseguire:

1. Age uke sx, stesso braccio otoshi uraken uchi sx+seiken gyaku tsuki dx;
2. Uchi uke dx, con lo s.b. seiken kizami tsuki dx e seiken gyaku tsuki sx;
3. Soto uke sx in Zenkutsu-Dachi, muovendo la gamba d'avanti passare in Kibadachicolpendo con yoko empi uchi sx con lo stesso braccio e muovendo di nuovo la gambaavanti passare in Zenkutsu-Dachi, effettuando uraken uchi sx e sul posto seiken gyakutsuki dx;
4. Gedan barai dx e con lo stesso b. uraken uchi e seiken gyaku tsuki sx;
5. Arretrando in Kokutsu dachi shutouke sx, da kokutsu dachi colpire di kizami geri eatterrando in Zenkutsu Dachi colpire con nukite dx. Sul posto parare con uchi shutouke sx e colpire con soto shuto uchi dx.

Sequenza 3

Assumendo la guardia libera (kamae te) sx, avanzando:

1. Maegeri dx e atterrando in zenkutsu dachi seiken gyaku tsuki sx
2. Da kamae te, dx effettuare yokogeri kekomi sx e scendendo in zenkutsu dachi, colpirecon seiken gyaku tsuki dx
3. Da kamae te sx, effettuare mawashigeri dx e atterrando in zenkutsu dachi colpire conseiken gyaku tsuki sx

Sequenza 4

Effettuare mawatte e gedan barai sx e assumendo kamae te sx, avanzando:

1. Uramawashi geri dx atterrando colpire con seiken gyaku tsuki sx
2. Da kamae te dx, effettuare ushiro geri o ushiromawashi geri sx atterrando colpire conseiken gyaku tsuki dx
3. Da kamae te sx effettuare mikazuki geri dx colpendo la mano sx atterrando con lagamba dx effettuare mawatte assumendo zenkutsu dachi sx e colpire con seiken gyakutsuki dx

N.B.: il candidato, con oggettivi problemi articolari, potrà sostituire le tecniche di calciopreviste con le seguenti: mae geri, mikazuki geri, fumikiri geri.

2° DAN - SHOTOKAN RYU

Le sottoelencate combinazioni del kihon sono tutte collegate tra loro e devono essere eseguite da ambo i lati “omote e ura” partendo con gedan barai sx “hidari” + gyaku tsuki dx “migi”, e dopo partendo con gedan barai dx “migi” + gyaku tsuki sx “hidari”

Partendo da ioi hachiji dachi effettuare gedan barai sx in zenkutsu dachi sx e dal posto effettuare seiken gyaku tsuki dx:

- 1) sul posto age uke sx, con lo stesso braccio eseguire otoshi uraken + seiken gyaku tsuki dx, con gamba posteriore eseguire maegeri richiamando la gamba in posizione di partenza effettuare sul posto juntsuki sx seiken giaku tsuki dx;
- 2) muovendo sul lato dx la gamba posteriore dx di 45° effettuare uchi uke sx e con lo s.b. seiken kizami tsuki sx, più seiken gyaku tsuki dx, dal posto con gamba posteriore effettuare yoko geri kekomi dx e simultaneamente uraken uchi dx, riportando la gb dx in posizione di partenza effettuare uraken uchi sx + seiken gyaku tsuki dx
- 3) muovendo sul lato sx la gamba posteriore dx di 45° effettuare sotouke sx in z.d., muovendola gamba avanti passare in kiba dachi colpendo con yoko empi uchi e con lo stesso braccio muovendo di nuovo la gamba avanti passare in z.d. effettuando uraken uchi sx e sul posto seiken gyaku tsuki dx. Sul posto colpire con maeashi (gamba avanti) mawashi geri sx atterrando in z.d. colpire con seiken gyaku tsuki dx;
- 4) muovendo sul lato dx la gamba posteriore dx di 45° effettuare gedan barai sx s.b. jodan uraken uchi sx, chudan seiken gyaku tsuki dx. Sul posto effettuare maeashi (gamba avanti) yokogeri o fumikiri geri sx e simultaneamente uraken uchi sx atterrando in zenkutsu dachi colpire con seiken gyaku tsuki dx;
- 5) effettuando un cambio gamba (kirikaeshi) muovendo il piede posteriore dx fino a congiungerlo con il piede sx, arretrare con il piede sx effettuando kokutsu dachi shuto uke dx, colpire dalla stessa posizione kizamigeri dx e atterrando in z.d. effettuare nukite sx. Dal postoparare con uchi shuto uke dx e contrattaccare con soto shuto uchi sx
- 6) dalla posizione di z.d dx richiamare la gamba anteriore dx e passare in neko ashi dachi dx parando age uke dx con lo s.b. colpire con tetsui uchi dx + seiken gyaku tsuki sx. Sempre dalla posizione di neko ashi dachi colpire con kizamigeri o maeashi yokogeri dx e simultaneamente uraken uke dx e atterrando in z.d. dx colpire con gyaku haitou uchi sx;
- 7) dalla posizione di z.d. dx richiamare la gamba avanti passando in sanchin dachi dx e effettuare mawashi awase uke (la cosiddetta doppia parata circolare composta dalle tecniche di “kaisho nagashi uke sx e kakete uke dx” e colpire con awase teisho jodan sx e gedan dx, avanzando con la gamba dx passare in kosa dachi dx e colpire con seiryuto dx. Muovendo indietro la gamba sx passare in hiza dachi dx effettuando kumade uchi dx seiken gyaku tsuki sx. da iza dachi passare a fudo dachi dx tate shuto uke dx e passando in zenkutsu dachi colpire con keito uchi sx

(tutti i sopraelencati cambi di posizioni devono essere effettuati sul posto);

3° DAN - SHOTOKAN RYU

Lo svolgimento del presente kihon è già simmetrico, pertanto bisogna eseguirlo solo una volta, per come viene presentato sul video.

partendo da *ioi hachiji dachi* effettuare *gedan barai sx "hidari" + seiken gyaku tsuki dx "migi"*:

1.

- A) in **OMOTE**. Sul posto assumere *kamae te sx* ed effettuare *seiken kizami tsuki sx* *eseiken gyaku tsuki dx*, assumendo ancora *kamae te*, effettuare *kizami geri o maeashimawashi geri sx* e *mawashi geri dx* ed atterrando con la gamba dx in posizione di *zenkutsudachi* effettuare *uraken uchi dx* e *seiken gyaku tsuki sx*.
- B) in **URA**. Ruotando in senso orario di 180° muovendo la gamba sx, effettuare *tate shutouke dx* e *seiken gyaku tsuki sx*, assumendo *kamae te dx* ripetere dal lato opposto "ura" tutto ciò che si è fatto in "omote" al punto 1/A, compresa la rotazione di 180° concludendo con *tate shuto uke sx* e *seiken gyaku tsuki dx*.

2.

- A) in **OMOTE** Arretrando con la gb sx a 45° passare da *zenkutsu dachi* a *neko ashi dachi dx* effettuando *gedan barai dx*, da *neko ashi dachi* usando la gamba anteriore dx effettuare simultaneamente *uraken uchi* e *fumikiri geri*, dopo aver concluso la tecnica di calciopoggiare il piede dx vicino il sx e arretrare con la gamba sx passando in *kibadachi dx* e *gedan barai dx*, assumendo *kamae te* con *kiba dachi* e lentamente passando in *kosadachi* effettuare simultaneamente *uraken uchi dx* e *yokogeri dx* (*keage o kekomi*) atterrando in *zenkuzu dachi dx* effettuare *seiken gyaku tsuki sx*.
- B) in **URA** muovendo la gb dx di 90° in senso orario, da *zenkutsu dachi* passare a *nekoashi dachi sx* e *gedan barai sx*, e ripetere dal lato opposto "ura" tutto ciò che si è svolto in "omote" al punto 2/A

3.

- A) e B) già in **OMOTE E URA**. Da *zenkutsudachi sx* arretrando con la gamba sx espostandosi di 90° rispetto alla posizione precedente, con la gamba sx passare in *kokutsudachi shuto uke dx* e *zenkutsu dachi nukite sx*, spostando sempre di 90° la gamba dx passare in *kokutsu dachi shuto uke sx* e *zenkutsu dachi nukite dx*, arretrando con la gamba sx da *zenkutsu dachi* passare in *sanchin dachi dx* effettuando *mawashi awase uke* (l'acrobatica doppia parata circolare composta dalle tecniche di *kaisho nagashi uke sx* e *ekakete uke dx*) e colpire con *awase teisho jodan sx* e *gedan dx*.
Successivamente avanzando in *sanchin dachi sx*, effettuare nuovamente *mawashi awase uke* (*kaisho nagashi uke dx* e *ekakete uke sx*) e colpire con *awase teisho*, *jodan dx* e *gedan sx*.

4. Da *sanchin dachi sx* arretrare con la gamba dx in *zenkutsu dachi sx* effettuando *age uke sx* seguito da *seiken gyaku tsuki dx*.

N.B. nelle parti del kihon dove si rende necessario è possibile utilizzare gli spostamenti denominati: *yori ashi* e *tsugi ashi*.

4° DAN - SHOTOKAN RYU

- 1) **SHIHO UKE E TSUKI DA ESEGUIRE IN OMOTE E IN URA, IN ZENKUTSU DACHI:**
Partendo Da Ioi Hachiji Dachi, Indietreggiando con gb dx, Passare In Z.D. sx, effettuando tate shuto uke sx + seiken gyaku tsuki dx, muovendo la gamba sx effettuare mawatte, effettuando uchi uke dx + seiken gyaku tsuki sx in z.d. spostando la gb dx indietro di 90° effettuare age uke sx + seiken gyaku tsuki dx, ancora mawatte muovendo la gb anteriore sx ed effettuare geDan barai dx seiken gyaku tsuki sx z.d. dx
- 2) **SHIHO GERI + SEIKEN GYAKU TSUKI, ESEGUIRE IN OMOTE E IN URA, IN ZENKUTSU DACHI.**
Partendo da ioihachijidachi effettuare gedan barai sx in zenkutsu dachi sx e dal posto effettuare seiken gyaku tsuki dx: assumendo kamae te effettuare maegeri dx più seiken gyaku tsuki sx, in direzione opposta effettuare ushirogeri sx più seiken gyaku tsuki dx, poi eseguire alla propria dx yoko geri o fumikiri geri dx più seiken gyaku tsuki sx. Effettuando una rotazione in senso antiorario effettuare mawashigeri o mikazuki geri dx più seiken gyaku tsuki sx in direzione opposta alla precedente.
- 3) **SHIHO UCHI WAZA (TECNICHE DI PERCOSSA) DA ESEGUIRE IN OMOTE E URA, IN 4 DIREZIONI NORD, SUD, OVEST, EST.**
IL CANDIDATO SCEGLIERA' UN MINIMO DI DUE O PIU' TECNICHE DI PERCOSSA "dell'UCHI NO KATA" SOTTOELENcato
1) Empi uchi 2) Urakenu chi 3) Tetsui uchi, da eseguire in zenkuzudachi hanmi 4) Shuto uchi 5) Keito uchi 6) Haito uchi, da eseguire in zenkuzu dachi gyaku hanmi 7) Teisho uchi 8) Haishu uchi 9) Kakuto uchi, da eseguire in kidadachi 10) Kumade uchi 11) Seiryuto uchi 12) Washide uchi, eseguire o neko a d, o sanchind.
- 4) **Da eseguire da ambo i lati, in OMOTE e URA.**
Partendo da ioihachijidachi effettuare gedan barai sx in zenkutsu dachi sx e dal posto effettuare seiken gyaku tsuki dx: assumendo kamae te sx arretrare in yori ashi effettuando kaisho nagashi uke sx e seiken gyaku tsuki dx, sul posto effettuare con lo stesso braccio sx ageuke, sotouke e muovendo la gamba dx di 45° effettuare gedan barai sx, urakenu chi sx e seiken gyaku tsuki dx. Assumere kamae te ed effettuare con la gamba dx maegeri o mawashigeri o uramawashi geri o ushiro geri e atterrando colpire con uraken uchi dx e seiken gyaku tsuki sx, muovendo la gamba sx in senso orario di 45° effettuare jodan gaiwan ude uke dx + seiken gyaku tsuki sx in direzione di partenza del kihon. Il Candidato dopo aver concluso la sopra elencata sequenza in zenkutsu dachi dx ripartirà dalla stessa posizione ripetendo la medesima sequenza dall'altro lato in "ura".

ESAMI 5°DAN - SHOTOKAN RYU

- 1) **SHIHO UKE+TSUKI+GERI DA ESEGUIRE IN OMOTE E URA TUTTO IN ZENKUTSU D.:**
Partendo Da Ioi Hachiji Dachì, indietreggiando con gb dx passare In Zenkuzu Dachì sx, effettuando Tate Shuto Uke Sx + Seiken Gyaku Tsuki dx e maegeri dx, Mawatte Muovendo La Gb anteriore Sx , Effettuando Uchi Uke dx + Seiken Gyaku Tsuki Sx In Z.D dx, e maegeri sx, muovendo La gb dx Indietro Di 90° Effettuare Age Uke Sx + Seiken Gyaku Tsuki Dx in Z.D. , e maegeri dx, Ancora Mawatte Muovendo La Gb Anteriore Sx ed effettuare GeDan barai Dx Seiken Gyaku Tsuki Sx, maegeri sx.
- 2) **SHIHO GERI+GYAKU TSUKI DA ESEGUIRE IN OMOTE E URA TUTTO IN ZENKUZU D:**
Partendo da Ioi hachiji dachì effettuare geDan barai sx in zenkutsu dachì sx e dal posto effettuare seiken gyaku tsuki dx:
assumendo kamae te effettuare maegeri dx piu'seiken gyaku tsuki sx, in direzione opposta effettuare ushirogeri sx piu seiken gyaku tsuki dx, poi eseguire alla propria dx yoko geri o fumikiri geri dx piu'seiken gyaku tsuki sx. Effettuando una rotazione in senso antiorario effettuando mawashi geri o mikazuki geri dx piu'seiken gyaku tsuki sx in direzione opposta alla precedente.
- 3) **SHIHO UCHI WAZA (TECNICHE DI PERCOSSA) DA ESEGUIRE IN OMOTE E URA, IN 4DIREZIONI NORD, SUD, OVEST, EST.**
IL CANDIDATO SCEGLIERA' UN MINIMO DI DUE O PIU' TECNICHE DI PERCOSSA "dell' UCHI NO KATA" SOTTOELENcato
1)Empi uchi 2) Urakenu chi3) Tetsui uchi, da eseguire in zenkuzudachì hanmi4)Shuto uchi 5) Keito uchi 6) Haito uchi, da eseguire in zenkuzu dachì gyaku hanmi7)Teisho uchi 8) Haishu uchi 9) Kakuto uchi, da eseguire in kidadachì 10)Kumade uchi 11) Seiryuto uchi 12) Washide uchi, eseguire o neko a d, o sanchind.
- 4) **Da eseguire ambo i lati, in OMOTE e URA.**
partendo da Ioi hachiji dachì effettuare gedan barai sx in zenkutsu dachì e dal posto effettuare seiken gyaku tsuki dx: assumendo kamae te sx arretrare in yoriashi di 45° effettuando ude gaiwan jodan uke sx e simultaneamente seiken gyaku tsuki dx e con lo stesso braccio colpire con gyaku age empi uchi, più maegeri o a scelta tra: mawashi g., uramawashi g., ushiromawashi g., ushiro g., mikazuki g. ed atterrando in zd. colpire con seiken gyaku tsuki. muovendo la gamba posteriore sx di 90° ripetere tutto in omote. da zenkutsu dachì sx mawatte usando la gamba sx e passare in sanchin dachì dx effettuando mawashi uke (*la cosidetta doppia parata circolare composta dalle tecniche di kaisho nagashi uke sx e kakate uke dx*) e colpire con awase teisho joDan sx e geDan dx. *successivamente avanzando sempre in sanchin dachì sx, effettuare nuovamente mawashi awase uke (kaisho nagashi uke sx e kakete uke dx) e colpire con awase teisho, jodan dx e gedan sx.* da sanchin dachì effettuare mawatte usando la gamba sx passando in zenkutsu dachì dx e colpire con tate shouke dx + seiken gyaku tsuki sx, più kaiten = rotazione dorsale in senso antiorario di 180° passando in zenkutsu d e colpendo con uraken uchi sx+seiken gyaku tsuki dx

KATA

I Candidati dal 1° al 5° Dan dovranno eseguire **1 Kata**.

Per tutti i Candidati il/i kata sarà a scelta dalla lista sottoindicata: **SHOTOKAN RYU:**

1° DAN * Jutte * Bassai Dai * Kanku Dai

2° DAN * Wankan * Bassai Sho * Enpi

3° DAN * Jion * Gankaku * Hangetsu.

4° DAN * Jiin * Gojushiho Sho * Unsu

5° DAN * Nijushiho * Sochin * Gojushiho Dai * Meikyo

PROGRAMMI KIHON WADO RYU

1° DAN – WADO RYU

Partenza in Junzuki sx in junzuki dachi.

Sequenza 1

Avanzando in Junzuki dachi, eseguire:

- 1) Junzuki dx + junzuki sx + junzuki dx + mawatte jodan uke sx.
- 2) Kette junzuki dx + kette junzuki sx + kette junzuki dx + mawatte chudan uchi uke sx.
- 3) *Sonobade ippon totte* gyakuzuki dx passando dal junzuki dachi al gyakuzuki dachi + gyakuzukisx + gyakuzuki dx + gyakuzuki sx + mawatte chudan soto uke sx in junzuki dachi.
- 4) *Sonobade ippon totte* gyakuzuki dx passando dal junzuki dachi al gyakuzuki dachi + kettegyakuzuki sx + kette gyakuzuki dx + kette gyakuzuki sx + mawatte gedan barai sx.
- 5) Shuto uke dx in mahanmi nekoashi dachi + shuto uke sx in mahanmi nekoashi dachi + tatenukite dx in junzuki dachi.

Sequenza 2

Arretrando in Junzuki dachi, eseguire:

- 1) Jodan uke sx in junzuki dachi e, sullo stesso posto, eseguire otoshi uraken sx (s.b.) trasformando la posizione in shiko dachi + gyakuzuki dx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.
- 2) Arretrando in shomen nekoashi dachi dx, eseguire soto uke dx (s.b.) e, sullo stesso posto, eseguire mawashizuki uke dx (s.b.) trasformando la posizione in shiko dachi + gyakuzuki sx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.
- 3) Arretrando in shiko dachi, eseguire uchi uke sx (s.b.) e, sullo stesso posto, eseguire uraken uchi sx (s.b.) + gyakuzuki dx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.
- 4) Arretrando in junzuki dachi, eseguire gedan barai dx (s.b.) + *sonobade* (sul posto) gyakujodan uke sx + jodan uke dx + gyakuzuki sx in gyakuzuki dachi.

Arretrando in mahanmi nekoashi dachi, eseguire shuto uke sx (s.b.) + gyaku nukitedx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.

Sequenza 3

Assumendo la guardia libera (kamae te / hanmigamae) sx, avanzando:

- 1) Maegeri dx + Kizamizuki dx + Gyakuzuki sx.
- 2) Sokutogeri sx + Uraken uchi sx + Gyakuzuki dx.
- 3) Mawashigeri dx + Gyakuzuki sx.

Sequenza 4

Girando, effettuare mawatte assumendo la posizione kamae te (hanmigamae) sx, avanzando:

- 1) Ushirogeri dx + Gyakuzuki sx.
- 2) Uramawashigeri sx + Gyakuzuki dx.
- 3) Ashi barai dx + Uraken uchi dx + Gyakuzuki sx + mawatte in hanmi kamae sx.

Nelle parti del Kihon dove necessario è possibile utilizzare spostamenti di suriashi (yori ashi e tsugi ashi).

2° DAN – WADO RYU

Partenza in Junzuki sx in junzuki dachi.

Sequenza 1

Avanzando in Junzuki no tsukkomi dachi, eseguire:

- 1) Junzuki no tsukkomi dx + Junzuki no tsukkomi sx + Junzuki no tsukkomi dx + mawattejodan uke sx.
- 2) Kette junzuki no tsukkomi dx + kette junzuki no tsukkomi sx + kette junzuki notsukkomi dx + mawatte chudan uchi uke sx.
- 3) *Sonobade ippon totte* gyakuzuki dx passando dal junzuki dachi al gyakuzuki dachi +gyakuzuki no tsukkomi sx + gyakuzuki no tsukkomi dx + gyakuzuki no tsukkomi sx +mawatte chudan soto uke sx in junzuki dachi.
- 4) *Sonobade ippon totte* gyakuzuki dx passando dal junzuki dachi al gyakuzuki dachi +kette gyakuzuki no tsukkomi sx + kette gyakuzuki no tsukkomi dx + kette gyakuzukino tsukkomi sx + mawatte gedan barai sx.
- 5) Richiamando la gamba sx, assumere la posizione di hidari hanmi shizentai ed eseguirezenshin tobikomi nagashi zuki dx + zenshin tobikomi nagashi zuki sx + zenshintobikomi nagashi zuki dx + mawatte shuto uke sx in mahanmi nekoashi dachi.
- 6) Teisho (shotei) uchi dx in shiko dachi + teisho uchi sx + teisho uchi dx + mawattegedan barai sx in junzuki dachi. Tornare in hachiji dachi.

Sequenza 2

Partendo da hachiji dachi (yoi), eseguire:

- 1) Soto uke jodan sx in tate seishan dachi + nella stessa posizione, eseguire renzuki(doppio pugno alternato in sequenza) prima con tsuki dx poi con tsuki sx.
- 2) Facendo suriashi (yoriashi) eseguire mawatte soto uke jodan dx in tate seishan dachi+nella stessa posizione, eseguire renzuki prima con tsuki sx poi con tsuki dx.
- 3) Spostando la gamba posteriore sx a 90° in suriashi (yoriashi) eseguire soto uke jodansx in tate seishan dachi + nella stessa posizione eseguire renzuki prima con tsuki dxpoi con tsuki sx.
- 4) ùn suriashi (yoriashi) eseguire mawatte soto uke jodan dx in tate seishan dachi + nellastessa posizione, eseguire renzuki prima con tsuki sx poi con tsuki dx. Tornare nellaposizione iniziale di hachiji dachi.

Sequenza 3

Partendo da hachiji dachi (yoi), eseguire:

- 1) Junzuki sx in junzuki dachi + richiamare la gamba sx in shomen nekoashi dachieseguendo soto uke jodan sx (s.b.) + gyakuzuki dx nella stessa posizione + junzukino tsukkomi sx avanzando con la stessa gamba.
- 2) Mawatte gedan barai dx in junzuki dachi + richiamare la gamba dx in shomen nekoashidachi eseguendo soto uke jodan dx (s.b.) + gyakuzuki sx nella stessa posizione +junzuki no tsukkomi dx avanzando con la stessa gamba.
- 3) Ruotando di 270° in senso antiorario effettuare gedan barai sx in junzuki dachi +richiamare la gamba sx in shomen nekoashi dachi eseguendo soto uke jodan sx (s.b.)+gyakuzuki dx nella stessa posizione + junzuki no tsukkomi sx avanzando con lastessa gamba.
- 4) Mawatte gedan barai dx in junzuki dachi + richiamare la gamba dx in shomen nekoashidachi eseguendo soto uke jodan dx (s.b.) + gyakuzuki sx nella stessa posizione +junzuki no tsukkomi dx avanzando con la stessa gamba. Tornare nella posizione inizialedi hachiji dachi.

Nelle parti del Kihon dove necessario è possibile utilizzare spostamenti di suriashi (yoriashi e tsugi ashi).

3° DAN – WADO RYU

Partenza in hachiji dachi (yoi).

Sequenza 1

- 1) Spostando di 90° in senso antiorario la gamba sinistra eseguire gedan barai sx injunzuki dachi + gyakuzuki jodan dx sullo stesso posto + maegeri dx, poi, poggiando il piede, slittare in avanti assumendo la posizione di shomen nekoashi dachi ed eseguire jodan soto uke dx + gyakuzuki sx nella stessa posizione + slittando all'indietro in junzuki dachi eseguire jodan uke dx + renzuki (due pugni alternati in sequenza) prima sx poi dx.
- 2) Ruotando di 180° in senso antiorario eseguire mawatte gedan barai sx in junzuki dachi+gyakuzuki jodan dx sullo stesso posto + maegeri dx + poggiando il piede, slittare in avanti assumendo la posizione di shomen nekoashi dachi ed eseguire jodan soto ukedx + gyakuzuki sx nella stessa posizione + slittando all'indietro in junzuki dachi, eseguire jodan uke dx + renzuki (due pugni alternati in sequenza) prima sx poi dx.
- 3) Spostando di 225° la gamba sx in senso antiorario, eseguire chudan soto uke sx injunzuki dachi + sokutogeri dx + poggiando il piede in shiko dachi, eseguire uraken uchidx + gyakuzuki sx in gyakuzuki dachi.
- 4) Ruotando di 180° in senso antiorario, eseguire mawatte chudan soto uke sx in junzucidachi + sokutogeri dx + uraken uchi dx in shiko dachi + gyakuzuki sx sullo stesso posto in gyakuzuki dachi.
- 5) Spostando la gamba dx di 90° in senso orario, eseguire shuto uke sx in mahanminekoashi dachi + avanzando, eseguire teisho uchi (shotei) dx in shiko dachi + surikomimaegeri dx richiamando anche la mano dx in hikite + poggiando il piede, eseguire junzuki no tsukkomi jodan dx + sullo stesso posto, eseguire gyakuzuki sx trasformandola posizione in gyakuzuki dachi.
- 6) Ruotando di 180° in senso antiorario, eseguire shuto uke sx in mahanmi nekoashi dachi+avanzando, eseguire teisho uchi (shotei) dx in shiko dachi + surikomi maegeri dx richiamando anche la mano dx in hikite + poggiando il piede, eseguire junzuki notsukkomi jodan dx + sullo stesso posto, gyakuzuki sx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.
- 7) Spostando la gamba dx di 45° in senso orario, effettuare gedan barai dx in junzucidachi + sullo stesso posto, eseguire gyakuzuki sx in gyakuzuki dachi.
- 8) Ruotando di 180° in senso antiorario, eseguire mawatte gedan barai sx in junzuki dachi+sullo stesso posto, eseguire gyakuzuki dx in gyakuzuki dachi. Tornare in hachijidachi.

Sequenza 2

Partendo da hachiji dachi (yoi), eseguire:

- 1) Shuto uke sx in mahanmi nekoashi dachi + uraken uchi dx avanzando in hanmi(naname) shiko dachi + gyaku mawashi shuto uchi sx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.
- 2) Portare all'indietro la gamba dx effettuando una rotazione di 180° ed eseguire shutouke dx in mahanmi nekoashi dachi + uraken uchi sx avanzando in hanmi shiko dachi+gyaku mawashi shuto uchi dx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.
- 3) Spostare la gamba sx di 90° in senso antiorario eseguendo shuto uke sx in mahanminekoashi dachi + uraken uchi dx avanzando in hanmi shiko dachi + gyaku mawashishuto uchi sx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.
- 4) Portare all'indietro la gamba dx effettuando una rotazione di 180° in senso orario ed eseguire shuto uke dx in mahanmi nekoashi dachi + uraken uchi sx avanzando in hanmishiko dachi + gyaku mawashi shuto uchi dx trasformando la posizione in gyakuzukidachi. Tornare in hachiji dachi.

Nelle parti del Kihon dove necessario è possibile utilizzare spostamenti di suriashi (yoriashi e tsugiashi).

4° DAN – WADO RYU

Partenza da hachiji dachi (yoi), effettuare le seguenti combinazioni nelle due guardie (hidari e migi):

Sequenza 1

- 1) Junzuki sx in junzuki dachi + maegeri dx, poggiando il piede in junzuki dachi eseguire junzuki dx + arretrando con la gamba dx, eseguire jodan uke sx in junzuki dachi.
- 2) Scivolando in avanti, eseguire otoshi uraken uchi sx in shiko dachi + renzuki (doppiopugno in sequenza alternata) prima dx poi sx, trasformando la posizione in junzucidachi.
- 3) Sul posto, eseguire shuto uke sx trasformando la posizione in mahamni nekoashi dachi + spostando la gamba avanzata a sx, sul posto, eseguire gyakuzuki no tsukkomi dx.
- 4) Sul posto, volgendosi a 90° a dx in senso orario, richiamare la gamba dx trasformandola posizione in shiko dachi ed eseguire kake uke dx + eseguire sul posto fumikomisokutogeri dx richiamando la mano dx in hikite soltanto nel momento in cui si sferra il calcio + atterrando sul posto in shiko dachi, con un piccolo suriashi eseguire kagi tsukisx.
- 5) Volgendosi 90° a sinistra in senso antiorario, con la gamba sinistra eseguire geDanbarai sx in junzuki dachi + junzuki no tsukkomi dx.
- 6) Tornare in hachiji dachi ed eseguire lo stesso esercizio partendo in junzuki dx.

Sequenza 2

Partendo da hachiji dachi (yoi), assumere la guardia libera “kamae te” (hanmigamae) sx, ed eseguire:

- 1) Surikomi sokutogeri sx + ushirogeri dx + chudan gyakuzuki sx.
- 2) Spostando la gamba dx di 135° in senso orario eseguire jodan shuto uke sx in mahamni nekoashi dachi + mawashigeri dx + uraken uchi dx + gyakuzuki sx.
- 3) Ruotando di 180° in senso orario, eseguire ushiro ura mawashigeri dx + zenshinkizamizuki sx + gyakuzuki dx.
- 4) Richiamando la gamba dx, eseguire fumikomi sokuto dx a 90° a dx + chudan uchiuke dx in shiko dachi + s.b. uraken uchi + gyakuzuki sx in gyakuzuki dachi.
- 5) Ruotando di 180° in senso antiorario, eseguire jodan soto uke sx in shomen nekoashidachi + mae ashi maegeri sx (gamba avanzata) + gyakuzuki dx.
- 6) Ruotando di 45° in senso antiorario eseguire joDan uke sx in junzuki dachi + gyakuzukidx. Tornare in hachiji dachi.

Nelle parti del Kihon dove necessario è possibile utilizzare spostamenti di suriashi (yori ashi e tsugi ashi).

5° DAN – WADO RYU

Partenza da hachiji dachi (yoi), eseguire:

Sequenza 1

- 1) Junzuki sx in junzuki dachi + avanzando, eseguire age tate empi uchi dx in junzucidachi + sul posto, eseguire otoshi uraken uchi dx (s.b.) slittando col piede avanzato per trasformare la posizione in shiko dachi + sul posto, eseguire mae ashi fumikomisokutogeri richiamando in hikite il pugno dx nel momento in cui si sferra il calcio +slittando in avanti, eseguire gyaku tate empi uchi sx in yoko seishan dachi dx.
- 2) Spostando all'indietro la gamba avanzata, ruotare di 45° a sx in senso antiorario eseguendo joDan kake uke sx in shomen nekoashi dachi + sul posto, eseguire maeashi maegeri sx + poggiando il piede in junzuki dachi, eseguire awase teisho uchi.
- 3) Ruotando di 90° a dx in senso orario, eseguire jodan kake uke dx in shomen nekoashidachi + sul posto, eseguire mae ashi maegeri dx + poggiando il piede in junzuki dachi, eseguire awase tesho uchi.
- 4) Portando all'indietro la gamba avanzata, ruotare di 135° a dx in senso orario eseguendo mawatte gedan barai dx in junzuki dachi + avanzando, eseguire age tate empi uchi sx in junzuki dachi + sul posto, eseguire otoshi uraken uchi sx slittando col piede avanzato per trasformare la posizione in shiko dachi + sul posto, eseguire mae ashi fumikomisokutogeri richiamando in hikite il pugno sx nel momento in cui si sferra il calcio +slittando in avanti, eseguire gyaku tate empi uchi dx in yoko seishan dachi sx.
- 5) Ruotando di 90° a sx in senso antiorario, eseguire gedan barai sx in junzuki dachi +avanzando, eseguire age tate empi uchi dx in junzuki dachi + sul posto, eseguire otoshiuraken uchi dx (s.b.) slittando col piede avanzato per trasformare la posizione in shikodachi + sul posto, eseguire mae ashi fumikomi sokutogeri richiamando in hikite il pugno dx nel momento in cui si sferra il calcio + slittando in avanti, eseguire gyakutate empi uchi sx in yoko seishan dachi dx.
- 6) Portando all'indietro la gamba avanzata, ruotare di 180° a dx in senso orario eseguendo mawatte gedan barai dx in junzuki dachi + avanzando, eseguire age tate empi uchi sx in junzuki dachi + sul posto, eseguire otoshi uraken uchi sx slittando col piede avanzato per trasformare la posizione in shiko dachi + sul posto, eseguire mae ashi fumikomisokutogeri richiamando in hikite il pugno sx nel momento in cui si sferra il calcio +slittando in avanti, eseguire gyaku tate empi uchi dx in yoko seishan dachi sx. Tornare in hachiji dachi.

Sequenza 2

Partendo da hachiji dachi (yoi), eseguire:

- 1) Junzuki sx in junzuki dachi+ avanzando, eseguire kette junzuki dx in junzuki dachi +portando all'indietro la gamba dx, eseguire jodan kake uke sx in mahanmi neko ashidachi + avanzando, eseguire awase tesho uke in junzuki dachi dx + avanzando, eseguire jodan teisho uchi sx in shiko dachi + sul posto, eseguire gyakuzuki dx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.
- 2) Ruotando in senso orario di 180° a dx, eseguire mawatte gedan barai dx in junzucidachi + avanzando, eseguire kette junzuki sx in junzuki dachi + portando all'indietro la gamba sx, eseguire joDan kake uke dx in mahanmi nekoashi dachi + avanzando, eseguire awase teisho uke in junzuki dachi sx + avanzando, eseguire jodan teisho uchidx in shiko dachi + sul posto, eseguire gyakuzuki sx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi.
- 3) Ruotando di 270° a sx in senso antiorario, eseguire gedan barai sx in junzuki dachi +avanzando, eseguire kette junzuki dx in junzuki dachi + portando all'indietro la gamba dx, eseguire jodan kake uke sx in mahanmi nekoashi dachi + avanzando, eseguire awase

teisho uke in junzuki dachi dx + avanzando, eseguire jodan teisho uchi sx inshiko dachi + sul posto, eseguire gyakuzuki dx trasformando la posizione in gyakuzukidachi.

- 4) Ruotando in senso orario di 180° a dx, eseguire mawatte gedan barai dx in junzucidachi + avanzando, eseguire kette junzuki sx in junzuki dachi + portando all'indietro la gamba sx, eseguire jodan kake uke dx in mahanmi nekoashi dachi + avanzando, eseguire awase teisho uke in junzuki dachi sx + avanzando, eseguire jodan teisho uchidx in shiko dachi + sul posto, eseguire gyakuzuki sx trasformando la posizione in gyakuzuki dachi. Tornare in hachiji dachi.

Nelle parti del Kihon dove necessario è possibile utilizzare spostamenti di suriashi (yori ashi e tsugi ashi).

KATA

I Candidati dal 1° al 5° Dan dovranno eseguire **1 Kata**.

Per tutti i Candidati il/i kata sarà a scelta dalla lista sottoindicata: **WADO RYU:**

1° DAN * Kushanku * Bassai * Naihanchi

2° DAN * Jion * Bassai * Seishan.

3° DAN * Seishan * Wanshu * Rohai.

4° DAN * Chinto * Niseishi * Rohai

5° DAN * Jitte * Chinto * Niseishi