

# PROGRAMMA ESAMI DAN WADO RYU

2024-2026

## KIHON TSUKI & KERI (TUTTI I GRADI)

- (1) Kette Junzuki
- (2) Kette Gyakuzuki
- (3) Kette Junzuki no Tsukomi
- (4) Kette Gyakuzuki no Tsukomi
- (5) Nagashizuki
- (6) Jodan Mawashigeri
- (7) Chudan Ushirogeri
- (8) Surikomi Jodan Sokuto

## RENRAKU WAZA (TUTTI I GRADI)

Hidari Hamni Gamae

### IPPONME

OKURIASHI-URAKEN-CHUDAN—JODAN, GYAKUZUKI-CHUDAN, SURIKOMI-ASHI-BARAI-USHIROGERI, URAKEN- JODAN, GYAKUZUKI-CHUDAN, MIGI-MAWASHIGERIGEDAN, HIDARI-MAWASHIGERI-CHUDAN.

### NIHONME

TOBIKOMIZUKI-JODAN, GYAKUZUKI-CHUDAN, NAGASHIZUKI-JODAN, MAWATE-URAKEN-JODAN, GYAKUZUKI – CHUDAN, SURIKOMI-MAWASHIGERI-CHUDAN, UCHIASHI-BARAI, GYAKUZUKI-CHUDAN.

### SANBONME

ZENSHINSHITE NAGASHIZUKI-JODAN, GYAKUZUKI-CHUDAN, SURIKOMI-MAEGERI-CHUDAN, (MAEGERI UKE) GYAKUZUKI-CHUDAN, HIDARI-HIZAGERI, MIGI-FURIUCHI-EMPI.

## **SANBON GUMITE- (TUTTI I GRADI FINO AL 3° DAN)**

Jodan Uke (2 & 3) Maegeri Uke (3 & 5)

## **OHYO / KIHON / TANTO / IDORI / TACHI**

Ohyo Gumite | Kihon Gumite | Tanto Dori | Idori | Tachi Dori

SHODAN 2 & 3 / 1 & 4 / nessuno / nessuno / nessuno

NIDAN 1 & 7 / 6 & 8 / 1 & 3 / nessuno / nessuno

SANDAN 4 & 8 / 7 & 9 / 4 & 6 / 1 / nessuno

YONDAN due qualsiasi / due qualsiasi / 7 & 10 / 5 & 1 / 5

GODAN (under 50) due qualsiasi per tipologia

GODAN (over 50) verrà assegnato a discrezione della commissione

## **KATA**

SHODAN - Bassai & Seishan + Pinan scelto al momento da commissione

NIDAN - Seishan & Chinto + Pinan scelto al momento da commissione

SANDAN - Wanshu & Niseishi + Pinan scelto al momento da commissione

YONDAN - Jion + Kata superiore + Pinan scelto al momento da commissione

GODAN – due Kata superiori e Pinan scelto al momento da commissione

## **JIYU KUMITE (TUTTI I GRADI)**