

## Programma Tecnico Kyu Senior Aikam Settore Karate Wado Ryu

L'apprendimento del presente programma tecnico deve considerarsi progressivo. Ad ogni cambio di cintura deve aggiungersi il programma precedente  
L'ammissione agli esami di kyu è subordinata alle ore di presenza accumulate in palestra ed ai Crediti Formativi di Accademia registrati sui Wado Pass agli Stage

GRADO	KIHON	TACIKATA	UKE	RENRAKUWAZA	KUMITE	KATA	UKEMI
Cintura	Base	Posizioni	Parate	Tecniche Combinate	Tecniche a Coppia	Forma	Cadute
<b>10° Kyu</b> (Bianca/Gialla)	Junzuki Maegeri Mawashigeri	Musubi Dachì Shizen Tai Junzuki Dachì Shiko Dachì	Jodan Uke Gedan Barai	1° Tobikomizuki - Gyakuzuki	Sanbon Kumite 1° Zuki (Jodan Uke)	KihonKata	Hidari Yoko Ukemi Miki Yoko Ukemi
<b>9° Kyu</b> (Gialla)	Gyakuzuki Mawashigeri	Nekoashi Dachì Gyakuzuki Dachì	Gaiwan Uke Naiwan Uke	2° Maegeri chudan – Tobikomizuki jodan	Sanbon Kumite 1° Keri (Maegeri)	PinanNidan	Mae Ukemi
<b>8° Kyu</b> (Gialla/Arancio)	Junzuki Notsukomi Uraken	Junzuki Notsukomi Dachì	Shuto Uke Tezui Uke	3° Maegeri chudan – Gyakuzuki jodan	Sanbon Kumite 2° Zuki (Gedan Barai)	PinanShodan	Ushiro Ukemi
<b>7° Kyu</b> (Arancio)	Tobikomizuki Tobikomi Nagashizuki	Hidari Shizentai Miki Shizentai Eisoku Dachì	Hiji Uke	4° Maegeri chudan – Nagashizuki jodan – Gyakuzuki chudan	Sanbon Kumite 2° Keri (Mawashigeri)  Jiu Kumite 1 da 1,30"	PinanSandan	Mae Kaiten Ukemi
<b>6° Kyu</b> (Arancio/Verde)	Uramawashigeri Gyakuzuki Notsukomi	Naihanchi Dachì	Otoshi Uke Kake Uke Haishu Uke	5° Mawashigeri Chudan- Uraken Jodan – Gyakuzuki Chudan	Sanbon Kumite 3° Zuki (Gaiwan Uke) Jiu Kumite 1 da 1,30"	PinanNidan + PinanSandan	Ushiro Kaiten Ukemi

GRADO	KIHON	OHIO KUMITE	TECNICHE A COPPIA	KATA	GO SHIN JITSU
5° Kyu (Verde)	Kette Junzuki Kette Gyakuzuki  Uramawashigeri	1° - 2°	Sanbon Kumite 3° Keri (Uramawashigeri)	PinanSandan + PinanShodan	<b>ATTACCO:</b> Presa con due mani all'avambraccio dx. <b>DIFESA:</b> da musubi dachi scivolare indietro col piede sx fino ad arrivare in shiko dachi afferrando contemporaneamente il proprio pugno dx con la mano sx tirare verso l'alto fino a liberare l'avambraccio dalla presa, attaccare shuto ed enpi stesso braccio
4° Kyu (Verde/Blu)	Kette Junzuki Notsukomi Sokuto Kekomi	3° - 4°	Sanbon Kumite 4° Zuki (Naiwan Uke)	PinanYodan	<b>ATTACCO:</b> Presa con la mano dx al polso sx. <b>DIFESA:</b> Prendere il polso dx dell'avv.col pollice (verso l'alto) e 4 dita tirare maegeri dx gedan mettere in leva il polso ed il gomito dell'avversario ruotando in senso orario sotto il suo braccio e finire con una proiezione
3° Kyu (Blu)	Kette Gyakuzuki Notsukomi Sokuto Kebanashi Sokuto Keage	5° - 6°	Sanbon Kumite 4° Keri (Sokuto)	PinanGodan	<b>ATTACCO:</b> Presa con mano dx al bavero. <b>DIFESA:</b> afferrare il polso con entrambe le mani (palmi rivolti avanti) e ruotare in senso orario comprimere il gomito con l'avambraccio
2° Kyu (Blu/marrone)	Yokogeri Ushirogeri	7° - 8°	Sanbon Kumite 5° Zuki (Shuto Uke)	PinanGodan + PinanYodan + PinanSandan	<b>ATTACCO:</b> Presa frontale al collo con entrambe le mani. <b>DIFESA:</b> Snaigeri Nikkio
1° Kyu (Marrone)	Ushiomawashi  Mae Tobikeri	9° - 10°	Sanbon Kumite 5° Keri (Ushirogeri)	Kushianku	<b>ATTACCO:</b> Presa al collo da terra <b>DIFESA:</b> ginocchio a sbarramento Nukite e leva finale