

Programma d'esame per passaggio di Dan

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.

L'elenco degli argomenti sulla carta non rappresenterà mai la totalità degli aspetti dello stile, e quindi la valutazione dei candidati non dovrà basarsi esclusivamente su quanto o su quello che il praticante saprà esprimere, ma su come gli argomenti espressi dimostrano la reale evoluzione tecnica e la crescita culturale, entrambe strettamente dipendenti dalla quantità, e dalla qualità dell'allenamento.

Ad es. un pinan ni dan eseguito da una cintura marrone, non potrà essere uguale a quello di un III° dan o di un IV° dan, la conoscenza e l'espressione tecnica del nagashi zuki o del shuto uke, non può essere uguale per un I° dan, un III° dan o per un V° dan.

Ogni candidato quindi, deve, può praticare e studiare tutti gli aspetti della disciplina, nel rispetto della scuola di appartenenza tenendo presente che ad ogni avanzamento di grado o ad un esame di qualifica, dovrà essere in grado di eseguire correttamente, e soprattutto con forma consona al suo livello di preparazione 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 12 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)

Okuriashi o Yoriashi: piede che scivola, muovere il piede in ogni direzione e scivolare

Tsugiashi: piede scaccia piede (avanzare piede dietro fino a raggiungere quello anteriore e spostare piede avanti, uguale indietro, o in altre direzioni)

Tsurikomi: muovere in profondità piede posteriore avanza oltre il piede anteriore (come camminare) ma mantenere le anche ferme

Aiumi ashi: passo avanti o indietro (zenshin) come camminare ruotando le anche

Programma esame per passaggio a 1° dan
(tempo di permanenza 1°kyu, minimo 1 anno)

-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 mawatte, Gedan barai, |
| 5. Tobikomi zuki | 5. Shizentai 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) | |
| 11. Ushiro Geri chudan | |

RENRAKU WAZA almeno tre a scelta del candidato

1. Piede avanti scivola (yori ashi o okuri ashi) gyakutsuki jodan, passo avanti, (aiumi ashi o zenshin) gyaku zuki chudan, piede scaccia piede, (tsugi ashi) sokuto geri chudan, ushiro geri, uraken uchi.
2. Piede avanti scivola, kizamizuki jodan, gyakuzuki chudan, muovere in profondità (tsurikomi) mae geri, tobikomi nagashi zuki, mawashi geri chudan.
3. Avanzando con passo e rotazione (kaiten), uraken uchi jodan, gyaku zuki jodan, mawashi geri chudan, ushiro geri, gyakuzuki jodan.
4. Piede avanti scivola (okuri ashi) gyakuzuki jodan, contemporaneo (dojini) maegeri chudan, piede scaccia piede (tsugi ashi) mawashi geri jodan, piede avanti dopo aver appoggiato a terra muove un po' laterale, (okuri ashi) tai sabaki nagara schivata con uscita laterale e rotazione del corpo gyaku no uraken jodan uchi, passo avanti a 45° (aiumi ashi) chudan gyakuzuki.
5. Piede avanti che scivola (okuriashi o yoriashi) uraken dal basso all'alto con braccio avanzato, jun no uraken age uchi, stesso tempo (dojini) maegeri chudan, (gamba posteriore) scivolare all'esterno e all'indietro jun no chudan nagashi uke, (vedi seconda posizione secondo kihon kumite, uscita laterale) piede avanti scivola avanti, due volte doppiare due pugni con lo stesso braccio avanzato, jodan chudan nido tsuki, jodan gyakuzuki.

KATA

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

-KUMITE

-Sanbon Kumite (o alternativo); chudan uke 1°-jodan uke 1°-mae geri uke 1° 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; 2 minuti

Dimostrare di aver compreso: sen attacco – sen no sen anticipo – go no sen uscire, parere, rientrare – de-ai incontro.

Programma esame per passaggio a 2° dan
(Tempo di permanenza 1° dan, minimo 2 anni)

-KIHON Zuki-keri-uke

Come da programma per 1° dan

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

- 1) Finta maegeri, mawashigeri jodan, stessa gamba(kekaeshi) ruota 180° ushiro geri, appoggia e ruota nagashi urakenuchi, gyakuzuki chudan
- 2) Piede scaccia piede,(tsugi ashi) kizami zuki jodan, piede che scivola (okuriashi, yoriashi) gyakuzuki chudan braccio avanti scende e copre basso parando vicino al corpo ruotando in nagashi,harai uke, richiama piede anteriore vicino al posteriore, maegeri chudan.
- 3) Scivolare indietro all'esterno (yori-okuriashi), parata chudan naiwan, (uchiuke) in nagashi, muovere piede avanti a lato verso l'esterno contemporaneamente controruotare sul posto parare chudan barai con braccio contrario gamba avanti, gyaku chudan barai taisabaki, schivata, mawashi geri chudan, gyaku empi jodan
- 4) Piede che scivola avanti, due volte, nagashi, jodan chudan nagashi nido tsuki, maegeri chudan, doppia l'altro lato, chudan jodan nagashi nido junzuki, maegeri chudan, jodan nagashi zuki, stesso braccio anteriore, pugno circolare a gancio, jun no furiken, stesso braccio, nagashi jodan uraken uchi, gyaku zuki jodan.
- 5) Passo indietro ushiro e ayumi ashi, mano avanti aperta parata alta in nagashi, jun no jodan nagashi uke, piede scaccia piede, tsugi ashi, jodan mawashi geri, con piede dietro scivolare dietro e a lato, (muovere verso l'interno e dietro) parata chudan barai in schivata con braccio avanzato, uchi okuri ashi chudan nagashi uke, passo avanti, aiumi ashi,jodan junzuki, stesso braccio con rotazione sul posto in nagashi, jun no chudan nagashi uke, gyaku no haishu uchi jodan .)

KATA

1. Due kata pinan, a scelta della commissione esaminatrice.
2. Due tecniche, libere, di bunkai del kata eseguito. (Categ. Juniores e 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 (2 minuti)

Programma d'esame per passaggio 3° dan
(tempo di permanenza 2° dan, minimo 3 anni)

KHION Zuki – Keri – Uke

Come da programma 1° dan

RENRAKUWAZA (da soli e con compagno)

1. Piede scaccia piede, kizamizuki nagashi uraken uchi (stesso braccio) gyakuzuki chudan , passo avanti nagashi tsuki (stesso braccio), piede scaccia piede (tsugi ashi) ashi barai , gamba avanti appoggia piede avanti Gaku uraken jodan
2. Piede che scivola, gyakuzuki chudan, muovere a lato gamba avanti, stesso braccio gyaku haishu uchi jodan, schivata in nagashi sul posto con parata dall'alto in basso, gira richiamando gamba avanti vicino al piede di appoggio ushiro geri
3. Da kamae gyaku haito jodan, arretrare scivolando dietro a lato kakete uke in hamni nekoashi, maegeri con gamba avanti, gyaku haito uchi jodan presa jodan, ashi barai con gamba dietro, proiezione gedan tsuki a terra.
4. UKE: chi attacca TORI: chi difende

UKE: da kamae braccio avanzato jun no jodan tsuki TORI: gyaku no jodan nagashi zuki (pugno contrario) muovendo a lato e nagashi, parata e attacco contemporaneo scivolare in avanti entrare jodan teisho uchi, (con l'altro braccio) stesso tempo (doji ni) hiza geri, kakato geri dall'alto in basso con stessa gamba (keri ashi otosu) stesso tempo (doji ni) tate enpi otoshi uchi,(empi dall'alto in basso) Uke cade all'indietro proiettato con calcio e tate empi

5. Scivolare avanti jun no uraken age uchi (uraken dal basso all'alto con braccio avanzato) stesso tempo maegeri chudan (gamba dietro), scivolare dietro e a lato parata chudan con schivata, uchi okuri ashi jun no chudan nagashi uke ,scivolare indietro e all'esterno braccio avanzato uratsuki age , pugno a salire, braccio arretrato parata jodan haishu in schivata, (jodan nagashi uke dojini jodan zuki), ruota sul posto, asse di rotazione su gamba dietro, schivata e parata dall'alto in basso con braccio posteriore, tai sabaki, jun no te chudan nagashi uke, stesso braccio colpo con il polso al mento, onaji te jodan koken uchi, sposta piede avanti all'esterno, passo avanti chudan teisho uchi, enpi uchi stesso braccio.

Uke:scivolare dietro, okuri ashi e passo dietro aiumi ashi, con gamba posteriore maegeri chudan, junzuki jodan, gyakutsuki chudan

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).
6. Jiju kumite (due minuti)

Programma esame per passaggio 4° dan
(tempo permanenza 3° dan minimo 4 anni)

KHION Zuki – Keri – Uke

(Come da programma per 1° dan)

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

1. tsugi ashi gyaku zuki chudan , Nagashi uraken uchi, Jun no nagashi furiken uchi, Uraken uchi e tsugi ashi Mawashi geri jodan
(compagno in guardia uguale)
2. tsugi ashi Ashi barai, Uraken uchi, okuri ashi dietro 45° Chudan barai kaiten Tetsui uchi jodan, Yoko enpi chudan (avanzando, con lo stesso braccio).
(compagno in guardia speculare)
3. okuri ashi indietro Otoshi teisho uke Uchi uke te (indietro), Mawashi geri, ruota kaiten, 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, Jitte

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
Jiju kumite (due minuti)

Hidori (almeno due a scelta del candidato)

Tanto tori (almeno due a scelta del candidato)

Programma d'esame per passaggio a 5° dan
(tempo di permanenza 4° dan minimo 5 anni)

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 e applicazione in coppia.

Dimostrare la conoscenza delle tecniche fondamentali dello stile presentando una libera di almeno 30 tecniche eseguite in tutte le direzioni, (360°).

Applicazione in coppia di alcuni passaggi (kaisetsu) che comprendano anche leve articolari e Strangolamenti.

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 4(quattro) H idori, a scelta del candidato

TANTOTORI

Almeno 4 (quattro) a scelta del candidato

in alternativa

BOTORI

quattro applicazioni a scelta del candidato

TESI SCRITTA (deve essere consegnata prima della sessione d'esame)

su una parte tecnica dello stile Wado (anche su una singola tecnica)

oppure scrivere un saggio dopo aver letto uno dei seguenti testi:

- IL libro del cinque anelli di Miyamoto Musashi
- L'arte dello zen e del tiro con l'arco Eugen Herrigel
- Bushido, l'anima del Giappone di Inazo Nitobe

Programma d'esame per passaggio a 6° dan
(tempi di permanenza da 5° a 6° dan.....)

Conoscenza di tutti i programmi da 1° a 5° dan

A scelta esecuzione di alcune combinazioni del programma da 1° a 5° dan e applicazione in coppia.

Una combinazione libera di almeno 40 tecniche eseguite a 360° che comprendano i fondamentali dello stile e alcune tecniche a mano aperta, gomito, ginocchio, tallone.

Applicazione in coppia di alcuni passaggi (kaisetsu) che comprendano leve articolari, strangolamenti.

Pressioni su punti vitali e mortali.

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 6 (sei) Hidori a scelta del candidato

TANTOTORI

almeno 6 (sei) a scelta del candidato

in alternativa

BOTORI

sei applicazioni a scelta del candidato

TESI SCRITTA (deve essere consegnata prima della sessione d'esame)

su una parte tecnica dello stile Wado (anche su una singola tecnica)

oppure scrivere un saggio dopo aver letto uno dei seguenti testi o altri

- IL libro del cinque anelli di Miyamoto Musashi
- L'arte dello zen e del tiro con l'arco Eugen Herrigel
- Bushido, l'anima del Giappone di Inazo Nitobe