



# SCUOLA KARATE WADO RYU

## Programma d'esame

Cintura **GIALLA** (V° kyu)

### TERMINOLOGIA

**SENSEI** = maestro

**KARATE** = mano vuota

**DOJO** = luogo dove si segue la Via

**TAISO** = ginnastica

**MIGI** = destra

**JODAN** = alto

**GEDAN** = basso

**NOERE** = prepararsi al saluto

**HAJIME** = iniziare

**MAWATTE** = girarsi

**KATA** = combattimento reale con avversari immaginari

**HIKITE** = caricamento della mano

**KIOSKE** = ricomporsi

**YOKO** = laterale

**SENPAI** = allievo più anziano

**WADO RYU** = scuola della Via dell'armonia

**TATAMI** = materassina

**KIHON** = fondamentali

**HIDARI** = sinistra

**CHUDAN** = medio

**REI** = saluto

**YOI** = pronti

**YAME** = fermarsi

**OSS** = grazie , prego , ecc.

**KUMITE** = combattimento

**OBI** = cintura

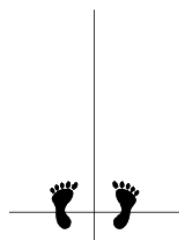
**KIME** = determinazione psicofisica

**KAMAE** = guardia

### POSIZIONI (DACHI):

Shizentai

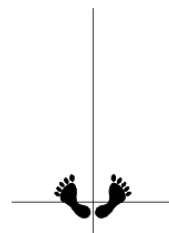
Posizione Naturale



---

## Musubi dachi

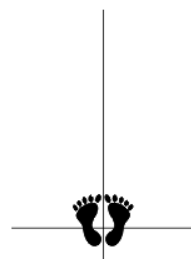
Posizione con talloni uniti



---

## Heisoku dachi

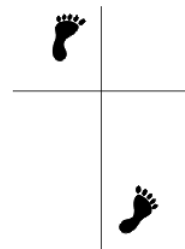
Posizione piedi uniti



---

## Zenkutsu dachi

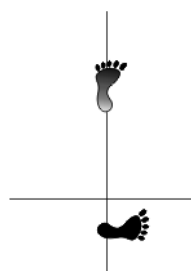
Piedi su due binari;  
gamba anteriore flessa e posteriore tesa.



---

## Hanmi Neko Ashi dachi

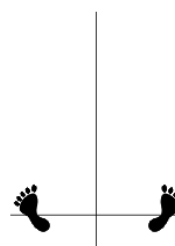
Posizione del gatto;  
posizione laterale, gambe flesse ,  
piede anteriore con il tallone alzato



---

## Shiko dachi

Posizione che può essere  
frontale o laterale , gambe piegate.



### PARATE ( UKE ):

**JODAN UKE** = parata alta

**GEDAN BARAI** = spazzata bassa

### ATTACCHI DI PUGNO ( TSUKI ):

**JUNTSUKI** = pugno uguale alla gamba avanzata

**RENTSUKI** = pugni alternati

**GYAKUTSUKI** = pugno contrario alla gamba avanzata

### ATTACCHI CON LE GAMBE ( GERI ):

**MAE GERI** = calcio frontale

**MAWASHI GERI** = calcio semicircolare

### **E' richiesta la conoscenza dei seguenti Katà :**

Kihon no kata – Pinan Nidan

N.B. Per il giudizio finale sarà determinante il voto con cui l'allievo sarà presentato all'esame , che terrà conto di :

- COMPORTAMENTO DENTRO E FUORI DAL DOJO
- FREQUENZA E IMPEGNO ALLE LEZIONI
- CRESCITA INTERIORE CON RISPETTO VERSO GLI ALTRI , UMILTA' E SPIRITO DI GRUPPO.

**Il presente programma ha lo scopo di indicare gli argomenti , da solo non rappresenta la conoscenza richiesta al candidato.**

Direttore Tecnico  
M° Paolo Fernando Turrà