



PROVE ESAMI DAN WADO KAI

	TECNICHE DI BASE (KIHON)	KATA	KIHON KUMITE	KUMITE
1° Dan	Stesso del 2° Dan	Kushanku	Il giorno dell'esame verranno designati due tipi di Kihon Kumite di base per l'esecuzione degli esaminati	Free Sparring
2° Dan	Junzuki Kette Junzuki Gjakuzuki Kette Gjakuzuki Junzuki Notsukomi Kette Junzuki Notsukomi Gjakuzuki Notsukomi Kette Gjakuzuki Notsukomi Tobikomizuki Nagashizuki	2 Differenti Kata Seishan o Chinto, uno sarà designato il giorno dell'esame dalla commissione, scegliere un altro Kata standard Wadokai	Stesso del 1° Dan	Free Sparring
3° Dan	Stesso del 2° Dan	Stesso del 2° Dan	Stesso del 1° Dan	Free Sparring
4° Dan	Stesso del 2° Dan	Stesso del 2° Dan	Stesso del 1° Dan	Free Sparring
5° Dan	Stesso del 2° Dan	Stesso del 2° Dan	Stesso del 1° Dan	Free Sparring

Kata:

1. Kushanku; 2. Naihanchi; 3. Seishan; 4. Chinto; 5. Bassai; 6. Niseishi; 7. Rohai;

8. Wanshu; 9. Jion; 10. Jitte