



WADO-RYU  
KARATE-DO

WADO-RYU  
KARATE-DO

**CORSI:**

**WADO-RYU**

**KARATE-DO**

**RAGAZZI**

- **LUNEDI'** 18.30 - 19.30
- **MERCOLEDI'** 18.30 - 19.30
  
- **MARTEDI'** 18.30 - 19.30
- **GIOVEDI'** 18.30 - 19.30
  
- **VENERDI'** 18.30 - 19.30

**ADULTI**

- **MARTEDI'** 19.30 - 20.30
- **GIOVEDI'** 19.30 - 20.30
  
- **LUNEDI'** 20.30 - 21.30
- **MERCOLEDI'** 20.30 - 21.30
- **VENERDI'** 20.30 - 21.30

• **PERSONAL TRAINING**

Sono possibili lezioni individuali e personalizzate (es. : moduli introduttivi o di perfezionamento, *cross training* o mix di più discipline)

**A.S.D.**  
**ACCADEMIA**  
**DISCIPLINE ORIENTALI**

**VIA BARDET 38/40**  
**65126 PESCARA**

**INFO:**

**MOBILE**  
**+ 39 346 2397851**

**E-MAIL**

**info@accademiadisciplineorientali.com**

**WEB SITE**

**www.accademiadisciplineorientali.com**



**A.S.D.**  
**ACCADEMIA**  
**DISCIPLINE ORIENTALI**



# MOVIMENTO E BENESSERE



## DESCRIZIONE

E' stato fondato da **Hironori Ohtsuka I (1892-1982)**.

**Wado-ryu** significa: "La Scuola della Via della Pace e dell' Armonia", **Karate-do**: "la via della mano vuota".

E' un'arte marziale originaria di Tokyo, Giappone.

Il Wado-ryu è una delle più note e diffuse scuole di arti marziali giapponesi nel mondo e si caratterizza per un uso naturale del corpo.

I suoi principi cardine sono la cedevolezza e l'adattabilità, le sue tecniche sono veloci ed essenziali.

Il Wado-ryu privilegia lo studio delle applicazioni a coppie (kaisetsu) delle forme a solo (kata).

E' una delle arti marziali più adatte al combattimento.

"Veloce come la luce" è il suo motto.

## BENEFICI

Migliora la mobilità articolare (in particolar modo della schiena e delle gambe), la flessibilità dinamica, la capacità di decontrazione muscolare.

Si sviluppa la resistenza anaerobica e aerobica di breve periodo.

Si potenziano la forza veloce e la forza esplosiva.

Aumentano fortemente le capacità coordinative simmetriche e asimmetriche.

Si recupera, mediante le forme tradizionali, l'armonia posturale.

Si apprende l'autodifesa mediante le forme a coppie e il combattimento libero, arbitrato e non, con o senza protezioni.

Migliora l' autostima e "scarica" la propria aggressività inespressa, eliminando così la possibilità di propri comportamenti violenti e antisociali.

## PROGRAMMA

- REIGI: etichetta
- MOKUSO: meditazione
- TAISSHO: ginnastica preparatoria marziale
- SONOBA: tecniche sul posto
- KIHON: tecniche fondamentali in movimento
- RENRAKU WAZA: tecniche in combinazione
- KATA: forme a solo
- KAISETSU: applicazioni a coppie
- SANBON KUMITE 1 - 24: forme di combattimento sulle 3 distanze
- KIHON KUMITE 1-10: forme di combattimento fondamentali