



**WADO-RYU
DOMENICHE**

**KARATE-DO
SUPERIORE
—
JU-JUTSU KENPO
—
KOBUDO**

**WADO-RYU
DOMENICHE**

CORSI:

- **DOMENICA MATTINA**
09:30 - 12:30

DATE:

- 1) 25/09/2022
- 2) 09/10/2022
- 3) 06/11/2022
- 4) 04/12/2022
- 5) 22/01/2023
- 6) 05/02/2023
- 7) 05/03/2023
- 8) 02/04/2023
- 9) 07/05/2023
- 10) 11/06/2023
- 11) 02/07/2023

- **PERSONAL TRAINING**

Lezioni individuali e personalizzate.



**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

WADO-RYU KARATE-DO SUPERIORE

In questo corso si studiano forme avanzate a solo e a coppie che fanno parte del programma tecnico “superiore” dello stile.

WADO-RYU JU-JUTSU KENPO

Ju-jutsu kenpo significa: “Tecnica (arte) della cedevolezza e metodo (disciplina) del pugno secondo la tradizione cinese”, cioè lo studio delle forme a coppie superiori, della difesa personale e degli attacchi ai punti vitali del corpo umano.

Comprende lo studio delle difese da armi tradizionali (**KOBUDO**) dei samurai:

- **Bokken** (o **Bokuto**), spada media;
- **Tanto**, pugnale.

PROGRAMMA

WADO-RYU KARATE-DO SUPERIORE

- REIGI: l’etichetta
- ZEN: meditazione

KATA A SOLO

- BASSAI
- JION
- NISEISHI
- JUTTE
- ROHAI
- WANSHU

KATA A COPPIE

- KIHON KUMITE
OHYO NO WAZA 1 - 8
- KIHON KUMITE 5, 10

PROGRAMMA

WADO-RYU JU-JUTSU KENPO

- SHIKKO
- IDORI 1-10
- TANTO DORI 1 - 9: difese da pugnale a coppie (chi si difende è a “mano nuda”)
- SHINKEN SHIRAHA DORI 1 - 5: difese da spada a coppie (chi si difende è a “mano nuda”)

KOBUDO: TANTO - BOKKEN

- SUBURI: tecniche di base a solo
- RANDORI: tecniche a coppie
- KEN-JUTSU 1 - 6