

KARATE

WADO KAIZEN ACADEMY PROGRAMMA DAN



2026-28

Karate Wado Kaizen Academy



YUDANSHA

KARATE WADO KAIZEN ACADEMY

Spesso il raggiungimento del grado di cintura nera viene interpretato erroneamente come un traguardo di arrivo.

Colui che ha praticato con diligenza sa benissimo che solo una cintura nera di alto grado può dire di praticare o conoscere cosa sia il karate nella sua intima e più veritiera essenza.

*Il Karate è un metodo per unificare il corpo con lo spirito (**SHINGI TAI**) e per rendere la vita umana più vasta e profonda, tenendo come unico scopo lo sviluppo spirituale e fisico, il più vicino possibile alla perfezione.*

Un vecchio insegnante di Zen disse: inizia ogni giorno come se fosse il tuo primo. Finisci ogni giorno come se fosse il tuo ultimo.

Il perfezionismo è l'essenza della bellezza.

"Programma il tuo lavoro, poi lavora il tuo programma"



INTRODUZIONE AL PROGRAMMA TECNICO DI DAN

CHIEF INSTRUCTOR

MASSIMO CONTI
Capo Scuola AIKAM

Il presente programma rappresenta la linea guida ufficiale della nostra Accademia per la formazione e la valutazione dei gradi DAN. È il frutto di decenni di pratica, studio e confronto, e racchiude non soltanto le richieste tecniche indispensabili al passaggio di grado, ma anche i principi educativi, etici e metodologici che costituiscono il fondamento del nostro stile.

Il percorso di ogni candidato non si misura unicamente sulla corretta esecuzione delle tecniche, ma sulla maturità dimostrata nell'interpretare lo spirito del Wado Ryu, l'armonia tra mente, corpo e atteggiamento.

Ogni esame di DAN deve essere quindi considerato come una tappa di crescita, non come un traguardo definitivo, e la responsabilità dei nostri insegnanti è guidare con coerenza, rigore e passione tale cammino.

Il presente documento è consegnato agli insegnanti tecnici affinché costituisca uno strumento comune di riferimento, utile a uniformare la didattica, garantire criteri di valutazione condivisi e trasmettere agli allievi una visione chiara e coerente della progressione.

Il nostro obiettivo non è formare semplicemente praticanti esperti, ma uomini e donne che sappiano vivere e trasmettere i valori del Karate-Do, mantenendo viva la tradizione e al tempo stesso aprendosi a un costante miglioramento.



MASSIMO CONTI
CAPO SCUOLA AIKAM

SHODAN HO	Lo studente dovrà essere in grado di eseguire:	
1. Kihon Tsuki e Uke	Tecniche di braccia e parate	
	<ul style="list-style-type: none"> • Junzuki • Gyakuzuki • Junzuki-No-Tsukomi • Gyakuzuki-No-Tsukomi • Tobikomizuki • Tobikomi Nagashizuki 	
2. Kihon Keri	Tecniche di gambe	
	<ul style="list-style-type: none"> • Maegeri Chudan • Mawashigeri Chudan - Tsugi-Ashi Mawashigeri Jodan • Ura-Mawashigeri • Sokuto Chudan • Ushirogeri Chudan 	
3. Renraku Waza	Combinazione di tecniche da combattimento	
3. Pad Work applicazione sul colpitori	1. Kizamizuki Jodan - Gyakuzuki Chudan 2. Mawashigeri Chudan - Uraken Jodan	
4. Kata	4a. Shiho Kata (da1 a 5)	4b. Kushanku
5. Kumite	5a. Sanbon Kumite (Tsuki da 1 a 5) 5c. Kihon Kumite 1°	5b. Sanbon Kumite (Keri da 1 a 5) 5d. Tanbo Dori 1° 5e. Jiju Kumite (1 da 1')
6. Goshin Jitsu	1^ Tecnica dal libro	
6. Hikki Shinken	Racconta la tua storia da Karateka, come quando e perché hai iniziato e cosa rispetti da questa Arte Marziale	

Requisiti richiesti: 1 anno di permanenza attiva nel grado precedente + 5 CFA dal grado precedente di cui almeno 3 dell'anno in corso



SHODAN	Lo studente dovrà essere in grado di eseguire:
1. Kihon Tsuki e Uke	Tecniche di braccia e parate
	<ul style="list-style-type: none"> • Junzuki & Kette Junzuki • Gyakuzuki & Kette Gyakuzuki • Junzuki-No-Tsukomi & Kette Junzuki-No-Tsukomi • Gyakuzuki-No-Tsukomi & Kette Gyakuzuki-No-Tsukomi • Tobikomizuki Jodan • Tobikomi Nagashizuki Jodan
2. Kihon Keri	Tecniche di gambe
	<ul style="list-style-type: none"> • Maegeri Chudan • Mawashigeri Chudan - Tsugi-Ashi Mawashigeri Jodan • Ura-Mawashigeri • Sokuto Chudan • Ushirogeri Chudan
3. Renraku Waza	Combinazione di tecniche da combattimento
3.Pad Work applicazione sul colpitori	1. Kizamizuki Jodan - Gyakuzuki Chudan 2. Mawashigeri Chudan - Uraken Jodan 3. Maegeri Chudan - Gyakuzuki Jodan
4. Kata	4a. Pinan Shodan 4b. Kushanku
5. Kumite	5a. Kihon Kumite 1°- 2° 5b. Kumite Kata 1°- 2° 5c. Tanbo Dori 1°- 2° 5d. Jiju Kumite (1 da 1')
6. Goshin Jitsu	1^ - 2^ Tecnica dal libro
6. Hikki Shinken	Riepiloga e sintetizza con le tue parole ciò che hai assimilato studiando i seguenti capitoli del libro: 1° - 2°

Requisiti richiesti: 2 ANNI DI PERMANENZA ATTIVA NEL GRADO PRECEDENTE + 10 CFA DAL GRADO PRECEDENTE DI CUI ALMENO 3 DELL'ANNO IN CORSO



NI DAN	Lo studente dovrà essere in grado di eseguire:
1. Kihon Tsuki e Uke	Tecniche di braccia e parate
	<ul style="list-style-type: none"> • Junzuki & Kette Junzuki • Gyakuzuki & Kette Gyakuzuki • Junzuki-No-Tsukomi & Kette Junzuki-No-Tsukomi • Gyakuzuki-No-Tsukomi & Kette Gyakuzuki-No-Tsukomi • Tobikomizuki Jodan • Tobikomi Nagashizuki Jodan
2. Kihon Keri	Tecniche di gambe
2. Kekaeshi esecuzione di 2 calci con la stessa gamba	<ul style="list-style-type: none"> • Maegeri Chudan • Mawashigeri Chudan - Tsugi-Ashi Mawashigeri Jodan • Ura-Mawashigeri • Sukuto Chudan • Ushirogeri Chudan
3. Renraku Waza	Combinazione di tecniche da combattimento
3. Pad Work applicazione sul colpitori	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kizamizuki Jodan - Gyakuzuki Chudan 2. Mawashigeri Chudan - Uraken Jodan 3. Maegeri Chudan - Gyakuzuki Jodan 4. Kizamizuki Jodan - Gyakuzuki Chudan - Mawashigeri Chudan or Jodan
4. Kata	4a. Pinan Nidan 4b. Kushanku 5b. Naihanchi
5. Kumite	5a. Kihon Kumite (da1 a 2) 5b. Kumite Kata (da1 a 2) 5c. Kumite No Ura (da1 a 2) 5d. I-Dori (da 1 a 2) 5e. Tanbo Dori (da 1 a 5) 5f. Jiju Kumite (3 da 1') 5g. Arbitrare 1 Jiju Kumite - Arbitrare 1 Kata
6. Goshin Jitsu	1 [^] - 2 [^] - 3 [^] - 4 [^] - 5 [^] Tecnica dal libro
6. Hikki Shinken	Riepiloga e sintetizza con le tue parole ciò che hai assimilato studiando i seguenti capitoli del libro: 3° - 4°

Da 3° a 5° DAN

NEL PERCORSO DAN NON CONTA SOLO IL TEMPO

“CONTA IL PESO DELLA RESPONSABILITA’”

Fino al 1° e 2° DAN si dimostra competenza tecnica.

Dal 3° Dan in sù cambia il PARADIGMA

Dal **3° Dan** non sei più solo un praticante evoluto.

Diventi riferimento.

Diventi guida.

Diventi esempio silenzioso.

Il **4° Dan** consolida la maturità:

non esegui il Karate, lo incarni.

Il **5° Dan** non rappresenta un traguardo tecnico,
ma un livello di coscienza e responsabilità verso la scuola,
gli allievi e la tradizione.

Dal III Dan in poi non si lavora più per se stessi. si
lavora per ciò che si trasmette.

*“La cintura resta nera,
ma il peso sulle spalle cambia.”*

Requisiti richiesti: 3 ANNI DI PERMANENZA ATTIVA NEL GRADO PRECEDENTE + 15 CFA DAL GRADO PRECEDENTE DI CUI ALMENO 3 DELL'ANNO IN CORSO



SAN DAN	Lo studente dovrà essere in grado di eseguire:
1. Kihon Tsuki e Uke	Tecniche di braccia e parate
	<ul style="list-style-type: none"> • Kette Sando Junzuki • Kette Sando Gyakuzuki • Junzuki-No-Tsukomi & Kette Junzuki-No-Tsukomi • Gyakuzuki-No-Tsukomi & Kette Gyakuzuki-No-Tsukomi • Tobikomizuki Jodan • Tobikomi Nagashizuki Jodan
2. Kihon Keri	Tecniche di gambe
2. Kekaeshi esecuzione di 2 calci con la stessa gamba	<ul style="list-style-type: none"> • Maegeri Chudan • Mawashigeri Chudan - Tsugi-Ashi Mawashigeri Jodan • Ura-Mawashigeri • Sokuto Chudan • Ushirogeri Chudan
3. Renraku Waza	Combinazione di tecniche da combattimento (Tutti i precedenti)
3. Renzoku Waza a coppia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tobikomi Nagashizuki Jodan - Gyakuzuki Chudan - Mawashigeri Chudan 2. Uchi Okuriashi Jodan Nagashi Junzuki - Jodan Gyakuzuki - Maegeri Chudan 3. Okuriashi Gyakuzuki Chudan - Tobikomi Nagashizuki - Mawashigeri Chudan 4. Tsugiashi Jodan Gyakuzuki - Deashibarai Kekaeshi Sokuto Kekomi - Jodan Uraken - Chudan age Gyakuzuki
4. Kata	Un Pinan a richiesta della Commissione Tecnica 4a. Kushanku 4b. Naihanchi 4c. Seishan
5. Kumite	5a. Kihon Kumite (da1 a 3) 5b. Kumite Kata (da1 a 3) 5c. Kumite No Ura (da1 a 3) 5d. I-Dori (da 1 a 3) 5e. Tanbo Dori (da 1 a 5) 5f. Tanto Dori 1°- 2°- 3° 5g. Jiju Kumite (3 da 1') 5g. Arbitrare 1 Jiju Kumite - Arbitrare 1 Kata
6. Goshin Jitsu	3 Bloccaggi derivanti dagli Ohio Dosa dei 5 Sanbon Kumite
6. Hikki Shinken	Riepiloga e sintetizza con le tue parole ciò che hai assimilato studiando i seguenti capitoli del libro: 5° - 6°

Requisiti richiesti: 4 ANNI DI PERMANENZA ATTIVA NEL GRADO PRECEDENTE + 20 CFA DAL GRADO PRECEDENTE DI CUI ALMENO 3 DELL'ANNO IN CORSO



YON DAN	Lo studente dovrà essere in grado di eseguire:
1. Kihon Tsuki e Uke	Tecniche di braccia e parate
	<ul style="list-style-type: none"> • Kette Sando Junzuki • Kette Sando Gyakuzuki • Junzuki-No-Tsukomi & Kette Junzuki-No-Tsukomi • Gyakuzuki-No-Tsukomi & Kette Gyakuzuki-No-Tsukomi • Tobikomizuki Jodan • Tobikomi Nagashizuki Jodan
2. Kihon Keri	Tecniche di gambe
2. Kekaeshi esecuzione di 2 calci con la stessa gamba	<ul style="list-style-type: none"> • Maegeri Chudan • Mawashigeri Chudan - Tsugi-Ashi Mawashigeri Jodan • Ura-Mawashigeri • Sokuto Chudan • Ushirogeri Chudan
3. Renraku Waza	Combinazione di tecniche da combattimento (Tutti i precedenti)
3. Renzoku Waza a coppia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tobikomi Nagashizuki Jodan - Gyakuzuki Chudan - Mawashigeri Chudan 2. Uchi Okuriashi Jodan Nagashi Junzuki - Jodan Gyakuzuki - Maegeri Chudan 3. Okuriashi Gyakuzuki Chudan - Tobikomi Nagashizuki - Mawashigeri Chudan 4. Tsugiashi Jodan Gyakuzuki - Deashibaraj Kekaeshi Sokuto Kekomi - Jodan Uraken - Chudan age Gyakuzuki
4. Kata	<p>4a. Pinan Dai</p> <p>4b. Kushanku 4c. Naihanchi 4d. Seishan. 4e. Chinto</p>
5. Kumite	<p>5a. Kihon Kumite (da1 a 4) 5b. Kumite Kata (da1 a 4) 5c. Kumite No Ura (da1 a 4)</p> <p>5d. I-Dori (da1 a 4) 5e. Tanbo Dori (da 1 a 5) 5f. Tanto Dori (da1 a 4)</p> <p>5g. Jiju Kumite (3 da 1')</p> <p>5h. Arbitrare 1 Jiju Kumite - Arbitrare 1 Kata</p>
6. Goshin Jitsu	4 Bloccaggi derivanti dagli Ohio Dosa dei 5 Sanbon Kumite
6. Hikki Shinken	Riepiloga e sintetizza con le tue parole ciò che hai assimilato studiando i seguenti capitoli del libro: 7° - 8° - 9°

Requisiti richiesti: 5 ANNI DI PERMANENZA ATTIVA NEL GRADO PRECEDENTE + 25 CFA DAL GRADO PRECEDENTE DI CUI ALMENO 3 DELL'ANNO IN CORSO



GO DAN	Lo studente dovrà essere in grado di eseguire:
1. Kihon Tsuki e Uke	Tecniche di braccia e parate
	<ul style="list-style-type: none"> • Kette Sando Junzuki • Kette Sando Gyakuzuki • Junzuki-No-Tsukomi & Kette Junzuki-No-Tsukomi • Gyakuzuki-No-Tsukomi & Kette Gyakuzuki-No-Tsukomi • Tobikomizuki Jodan • Tobikomi Nagashizuki Jodan
2. Kihon Keri	Tecniche di gambe
2. Kekaeshi esecuzione di 2 calci con la stessa gamba	<ul style="list-style-type: none"> • Maegeri Chudan • Mawashigeri Chudan - Tsugi-Ashi Mawashigeri Jodan • Ura-Mawashigeri • Sokuto Chudan • Ushirogeri Chudan
3. Renraku Waza	Combinazione di tecniche da combattimento (Tutti i precedenti)
3. Renzoku Waza a coppia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tobikomi Nagashizuki Jodan - Gyakuzuki Chudan - Mawashigeri Chudan 2. Uchi Okuriashi Jodan Nagashi Junzuki - Jodan Gyakuzuki - Maegeri Chudan 3. Okuriashi Gyakuzuki Chudan - Tobikomi Nagashizuki - Mawashigeri Chudan 4. Tsugiashi Jodan Gyakuzuki - Deashibaraj Kekaeshi Sokuto Kekomi - Jodan Uraken - Chudan age Gyakuzuki
4. Kata	4a. Pinan Dai 4b. Kushanku 4c. Naihanchi 4d. Seishan. 4e. Chinto 4f. Bassai
5. Kumite	5a. Kihon Kumite (da 1 a 5) 5b. Kumite Kata (da 1 a 5) 5c. Kumite No Ura (da 1 a 5) 5d. I-Dori (da 1 a 5) 5e. Tanbo Dori (da 1 a 5) 5f. Tanto Dori (da 1 a 5) 5g. Jiju Kumite (3 da 1') 5h. Arbitrare 1 Jiju Kumite - Arbitrare 1 Kata
6. Goshin Jitsu	5 Bloccaggi derivanti dagli Ohio Dosa dei 5 Sanbon Kumite
6. Hikki Shinken	Riepiloga e sintetizza con le tue parole ciò che hai assimilato studiando i seguenti capitoli del libro: dal 10° al 15°

Requisiti richiesti:**6 ANNI DI PERMANENZA ATTIVA NEL GRADO PRECEDENTE + 30 CFA DAL GRADO PRECEDENTE DI CUI ALMENO 3 DELL'ANNO IN CORSO**

ROKU DAN	Lo studente dovrà essere in grado di eseguire:
1. Kihon Tsuki e Uke	Tecniche di braccia e parate
	<ul style="list-style-type: none">• Kette Sando Junzuki• Kette Sando Gyakuzuki• Junzuki-No-Tsukomi & Kette Junzuki-No-Tsukomi• Gyakuzuki-No-Tsukomi & Kette Gyakuzuki-No-Tsukomi• Tobikomizuki Jodan• Tobikomi Nagashizuki Jodan
2. Kihon Keri	Tecniche di gambe
2. Kekaeshi esecuzione di 2 calci con la stessa gamba	<ul style="list-style-type: none">• Maegeri Chudan• Mawashigeri Chudan - Tsugi-Ashi Mawashigeri Jodan• Ura-Mawashigeri• Sokuto Chudan• Ushirogeri Chudan
3. Renraku Waza	Combinazione di tecniche da combattimento (Tutti i precedenti)
3. Renzoku Waza a coppia	<ol style="list-style-type: none">1. Tobikomi Nagashizuki Jodan - Gyakuzuki Chudan - Mawashigeri Chudan2. Uchi Okuriashi Jodan Nagashi Junzuki - Jodan Gyakuzuki - Maegeri Chudan3. Okuriashi Gyakuzuki Chudan - Tobikomi Nagashizuki - Mawashigeri Chudan4. Tsugiashi Jodan Gyakuzuki - Deashibarai Kekaeshi Sokuto Kekomi - Jodan Uraken - Chudan age Gyakuzuki
4. Kata	4a. Pinan Dai 4b. Kushanku 4c. Naihanchi 4d. Seishan. 4e. Chiinto 4f. Bassai 4g. Jion 4h. Niseishi
5. Kumite	Tutte le tecniche richieste fino a 5° Dan + TANBO - TANTO - TACHI Dori (da 1 a 5)
6. Goshin Jitsu	5 Bloccaggi derivanti dagli Ohio Dosa dei 5 Sanbon Kumite
6. Hikki Shinken	Racconta la tua storia da Karateka: <ol style="list-style-type: none">1) Descrivi l'esperienza più bella che hai vissuto,2) Quale è stato il motivo per affrontare un percorso così lungo e impegnativo,3) descrivi quale è stata la difficoltà maggiore.4) spiega cosa hai imparato da questo lungo percorso.