

1° DAN - CINTURA NERA

KIHON WAZA (Tecniche Basilari)

UKE WAZA (Parate)

1. Mika zuri geri uke
2. Te osae uke

NAGE WAZA (Proiezioni)

1. Morote gari
2. Ushiro koshi nage
3. Ashi ippon

TOBIAGERU WAZA (Tecniche volanti)

1. Attacco: Oi tsuki
2. Difesa : Kuzure iriminage
3. Attacco: Mae geri
4. Difesa : Ushiro mawashi geri
5. Attacco: A distanza
6. Difesa : Mae tobi geri

HON JIGO WAZA (Tecniche basilari di difesa personale)

Tutte le tecniche di liberazione dal 5° al 1° Kyu



JIGO WAZA (Tecniche di difesa personale)

- | | | |
|-----------------------------|--|------|
| 1. Strangolamento frontale | • Liberazione circolare, Hiza geri | 10 D |
| 2. Strangolamento da dietro | • Sode tsuri komi goshi | 20 E |
| 3. Oi tsuki | • Uchi uke interna, Kuzure O goshi | 11 E |
| 4. Oi tsuki | • Uchi uke esterna, Kuzure Ippon seoi nage | 10 B |
| 5. Oi tsuki | • Uchi uke interna, Tawara gaeshi | 20 A |
| 6. Gyaku tsuki | • Morote uke interna, Ushiro koshi nage | SVE |
| 7. Fendente laterale | • Gedan barai interna, O guruma | 20 B |
| 8. Mae geri | • Soto uke, Trascinamento interno | 15 C |
| 9. Mae geri | • Soto uke, Trascinamento esterno | 16 C |
| 10. Mae geri | • Gedan barai interno, Ashi ippon | |
| 11. Pugnalata dal basso | • Te osae uke, Tate hishigi | |
| 12. Pugnalata dal basso | • Mika zuri geri uke, Ura mawashi geri | |
| 13. Bastonata dall'alto | • Morote gari | |

1 ° DAN - CINTURA NERA

JIGO WAZA UGOKI (Tecniche di difesa personale in movimento)

- | | |
|--|----------------------|
| 1. Presa ai capelli da dietro con trazione | • Shionage |
| 2. Tentativo di presa in strangolamento | • Kata guruma |
| 3. Strangolamento da dietro con trazione | • Hiza kansetsu waza |
| 4. Presa in avvolgimento alla gola da dietro con trazione | • Ura makikomi |
| 5. Presa in avvolgimento al collo sotto l'ascella con pressione accentuata | • Yoko guruma |
| 6. Presa in avvolgimento sotto le ascelle con presa alla nuca da dietro con pressione accentuata | • Mae ukemi |
| 7. Tentativo di presa bassa in avvolgimento sopra le braccia | • Sumi gaeshi |
| 8. Tentativo di presa in avvolgimento sopra le braccia | • Uki otoshi |

RANDORI (Esercizi liberi)

- | | | |
|--|-------------------------------------|---|
| 1. Liberazione di attacchi in presa | 2. Difesa contro prese varie | 3. Difesa contro prese varie - due avversari |
| 4. Combattimento a distanza | 5. Combattimento in presa | |

KUMITÈ
(combattimento da gara)
FIGHTING SYSTEM

DUO GAMES
(gara a coppie)
40 tecniche: due difese per ogni attacco

KATÀ
(forma)
Gyaku no kata

Regolamento gare : Fighting System e Duo Games

+ *Tutto il KIHON WAZA dei gradi precedenti (5°, 4°, 3°, 2°, 1° Kyu)*