

1° KYU - CINTURA MARRONE

KIHON WAZA (Tecniche Basilari)

UKE WAZA (Parate)

Tutte le parate dei gradi precedenti con spostamento in avanti e in dietro in Zen kutsu dachi

KANSETSU WAZA (Disarticolazioni)

1. Iriminage
2. Hiji gatame

NAGE WAZA (Proiezioni)

1. Soto maki komi
2. Uchi mata
3. Sukui nage
4. Te guruma
5. Tani otoshi

HASSO' WAZA (Attacchi)

Prese

Preso in avvolgimento da dietro sotto le ascelle con presa alla nuca

Preso in avvolgimento sopra le braccia da dietro



KAESHI WAZA (Contrattacchi)

Tsuki waza to keri waza :

1. UKE: - Gyaku tsuki
2. TORI: - Soto uke esterna, Uraken

1. UKE: - Mawashi geri
2. TORI: - Uchi uke interna, Gyaku tsuki

Nage waza:

1. UKE: - Ippon seoinage
2. TORI: - Tani otoshi

1. UKE: - Tai otoshi
2. TORI: - Te guruma

Kansetsu waza:

1. UKE: - Ikkyo
2. TORI: - Ikkyo

1. UKE: - Ikkyo
2. TORI: - Kote gaeshi

TOBIAGERU WAZA (Tecniche volanti)

1. 2 D variante
2. 8 D
3. 17 D
4. Sforbiciata frontale

HON JIGO WAZA

(Tecniche basilari di difesa personale)

1. Mae geri
 2. Bastonata fendente laterale
 3. Bastonata fendente incrociata
 4. Pugnalata dal basso
- Gedan barai interna, Kamae
 - Morote uke interna, Kamae
 - Morote uke esterna, Kamae
 - Chudan soto uke, Kamae

1° KYU - CINTURA MARRONE

JIGO WAZA (Tecniche di difesa personale)

- | | | |
|--|--|------|
| 1. Presa ai polsi da dietro | • Sankyo | SVE |
| 2. Strangolamento frontale con squilibrio | • Hiza kansetsu waza | 6 A |
| 3. Strangolamento frontale | • Soto maki komi | 11 B |
| 4. Strangolamento frontale | • O soto otoshi | 9 D |
| 5. Strangolamento frontale | • Te guruma | SVE |
| 6. Strangolamento frontale | • Kuzure kansetsu waza | 14 C |
| 7. Presa in avvolgimento alla gola da dietro | • Sukui nage | |
| 8. Presa in avvolgimento sopra le braccia da dietro | • Hiza kansetsu waza | SVE |
| 9. Presa in avvolgimento sotto le braccia da dietro | • Soto maki komi | 18 B |
| 10. Presa in avvolgimento sotto le braccia con presa alla nuca da dietro | • Sukui nage | SVE |
| 11. Presa in avvolgimento sotto le braccia con presa alla nuca da dietro | • Ude garami | SVE |
| 12. Presa al bavero + gancio, torì a terra | • Uchi uke, Hiza kansetsu waza | |
| 13. Oi tsuki | • Uchi uke esterna, Iriminage | SVE |
| 14. Oi tsuki | • Morote uke interna, Te guruma | SVE |
| 15. Mawashi geri | • Gedan barai interna, Uchi mata | |
| 16. Pugnalata dal basso | • Chudan soto uke esterna, Hiji gatame | SVE |
| 17. Bastonata fendente incrociata | • Morote uke esterna, Iriminage | SVE |
| 18. Minaccia di pistola al torace | • Waki gatame | 18 C |
| 19. Due avversari, presa in avvolgimento alla gola da dietro + Oi tsuki | | |
| • Mae geri, Ippon seoinage | | |
| 20. Due avversari, presa in avvolgimento alla gola da dietro, presa al bavero + gancio | | |
| • Jodan uchi uke, Kin geri, Kuzure ikkyo | | |

RANDORI (Esercizi liberi)

1. Difesa da prese varie 2. Combattimento a distanza 3. Combattimento in presa

KUMITÈ (combattimento da gara)

FIGHTING SYSTEM

Regolamento gare : Fighting System e Duo Games

DUO GAMES (gara a coppie)

20 tecniche: una per ogni attacco

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