

1 KYU - CINTURA MARRONE

KIHON WAZA (Tecniche basilari)

DACHI WAZA (Posizioni)

1. Zen kutsu dachi

UKEMI WAZA (Cadute)

1. Caduta piatta in avanti

UKE WAZA (Parate)

1. Gedan barai in Zen kutsu dachi
2. Gedan barai in Ko kutsu dachi
3. Gedan soto uke
4. Gedan juji uke

KANSETSU WAZA (Disarticolazioni)

1. Iriminage

TOBIAGERU WAZA (Tecniche volanti)

1. 12A
2. 18D
3. 8D
4. Sforbiciata

NAGE WAZA (Proiezioni)

1. Harai goshi
2. O uchi gari
3. Ushiro koshi nage
4. Morote sei nage

NE WAZA (Tecniche a terra)

1. Kami shiho gatame
2. Ushiro kesa gatame

JIGO WAZA (Tecniche di difesa personale)

- | | | |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------|
| 1. Presa incrociata al polso | - Iriminage | |
| 2. Presa ai polsi frontale | - De ashi barai | (8A) |
| 3. Presa ai polsi da dietro | - Ushiro koshi nage | |
| 4. Presa al bavero + gancio | - Uchi uke, hiza kansetsu waza | |
| 5. Presa in avvolg. alla nuca sotto le ascelle da dietro | - Mae ukemi | |
| 6. Presa in avvolg. sopra le braccia laterale | - Harai goshi | (14B) |
| 7. Strangolamento a terra | - Juji gatame | |
| 8. Strangolamento laterale | - Harai goshi | |
| 9. Oi tsuki | - Morote uke, ko uchi gari | |
| 10. Uraken | - Morote uke, iriminage | |
| 11. Mae geri | - Gedan barai, o uchi gari | (17A) |
| 12. Mae geri | - Gedan barai, kuzure ashi barai | |
| 13. Mae geri | - Gedan juji uke, kamae | |
| 14. Due avversari, presa in avvolg. alla gola da dietro + oi tsuki | - Mae geri, ippon sei nage | |

RANDORI (Esercizio libero)

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1. Liberazione di attacchi in presa | 4. Combattimento in presa |
| 2. Difesa contro prese varie | 5. Difesa contro attacchi a distanza, completo |
| 3. Combattimento a terra | 6. Scambio di tecniche volanti (Accademia) |