

2° KYU - CINTURA BLU

KIHON WAZA (Tecniche Basilari)

UKE WAZA

con spostamento in avanti in zen kutsu dachi

1. Age uke

KANSETSU WAZA

(Disarticolazioni)

1. Waki gatame
2. Sankyo

NAGE WAZA

(Proiezioni)

1. Kata guruma
2. Tomoe nage
3. O uchi gari
4. Ko uchi gari
5. Seoi otoshi

HASSO' WAZA

(Attacchi)

Prese

Presca ai capelli + hiza geri

Presca in avvolgimento al ginocchio

Presca al bavero + gancio

Presca in avvolgimento sotto le braccia dietro

Presca in avvolgimento alla gola da dietro

A terra

Presca in avvolgimento alla gola da dietro

Calci

Hiza geri

RENRAKU WAZA

(Combinazioni)

Tsuki waza to keru waza :

1. Uraken - Gyaku tsuki
2. Mae geri - Mawashi geri

Nage waza:

3. Ippon seoinage - O soto gari
4. O uchi gari - Ko uchi gari
5. Ippon seoinage - Seoi otoshi

Kansetsu waza:

6. Ikkyo - Kote gaeshi
7. Ikkyo - Nikkyo

TOBIAGERU WAZA

(Tecniche volanti)

1. 17 E
2. 18 D
3. 20 D



HON JIGO WAZA

(Tecniche basilari di difesa personale)

1. Presca ai baveri
 2. Presca al bavero + gancio
 3. Presca in avvolgimento sotto le braccia frontale
 4. Presca in avvolgimento sotto le braccia da dietro
 5. Gancio Jodan
 6. Uraken
- Liberazione, Kamae
 - Jodan uchi uke, Liberazione, Kamae
 - Liberazione, Kamae
 - Liberazione, Kamae
 - Morote uke, Kamae
 - Morote uke, Kamae

2° KYU - CINTURA BLU

JIGO WAZA (Tecniche di difesa personale)

1. Presa ai capelli + ginocchiata	• Juji Uke, Waki Gatame	SVE
2. Strangolamento frontale	• Tomoe nage	4 E
3. Strangolamento frontale	• Tomoe nage	16 E
4. Strangolamento laterale	• Sankyo	SVE
5. Presa in avvolgimento al collo sotto l'ascella frontale	• Sankyo	SVE
6. Presa in avvolgimento al ginocchio frontale	• Tate hishigi	SVE
7. Strangolamento a terra da dietro	• Tate hishigi	SVE
8. Presa in avvolg. alla gola da dietro, tori a terra - Liber. con movim. da Ippon seoinage		SVE
9. Oi tsuki	• Uchi uke interna, Kata guruma	5 B
10. Oi tsuki	• Uchi uke interna, Kata guruma	6 B
11. Oi tsuki	• Uchi uke interna, Kata guruma	15 B
12. Oi tsuki	• Uchi uke interna, Tomoe nage	10 E
13. Oi tsuki	• Uchi uke esterna, Waki gatame	2 C
14. Oi tsuki	• Uchi uke interna, Sankyo	7 A
15. Oi tsuki	• Uchi uke interna, Sankyo, Ude osae gatame	11 C
16. Uraken	• Jodan uchi uke esterna, Waki gatame	SVE
17. Mae geri	• Soto uke interna, O uchi gari	17 A
18. Due avversari, presa ai polsi da dietro + Oi Tsuki	• Sankyo	SVE

RANDORI (Esercizi liberi)

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

KUMITÈ
(combattimento da gara)
FIGHTING SYSTEM

DUO GAMES
(gara a coppie)
ATTACCHI

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