

2 KYU - CINTURA BLU

KIHON WAZA (Tecniche basilari)

DACHI WAZA (Posizioni)

1. Kiba dachi

UKE WAZA (Parate)

1. Gedan barai in Ko kutsu dachi
2. Gedan uchi uke

KANSETSU WAZA (Disarticolazioni)

1. Shiho nage

TOBIAGERU WAZA (Tecniche volanti)

1. 6D
2. 19D
3. 2D

NAGE WAZA (Proiezioni)

1. Sukui nage
2. De ashi barai
3. Tai otoshi
4. Ko uchi gari

NE WAZA (Tecniche a terra)

1. Tate shiho gatame

HASSO WAZA (Attacchi)

1. Uraken uchi

JIGO WAZA (Tecniche di difesa personale)

- | | | |
|--|---|------|
| 1. Strangolamento frontale | - Tai otoshi | (5D) |
| 2. Strangolamento da dietro | - Sukui nage | |
| 3. Presa ai polsi frontale | - Shihonage | |
| 4. Presa in avvolg. alla nuca sotto le ascelle da dietro | - Sukui nage | |
| 5. Presa in avvolg. sopra le braccia da dietro | - Ko uchi gari | |
| 6. Presa in avvolg. sopra le braccia da dietro | - Sukui nage | |
| 7. Presa in avvolg. alla gola da dietro, tori a terra
ippon seoi nage | - Liberazione con movimento | |
| 8. Calcio verso la zona inguinale, tori a terra | - Hiza kansetsu waza | (6A) |
| 9. Calcio verso la testa, tori a terra | - Hiza kansetsu waza | |
| 10. Gancio verso le spalle | - Morote uke, shiho nage | |
| 11. Uraken | - Jodan soto uke, kote gaeshi | |
| 12. Oi tsuki | - Chudan uchi uke, koshi guruma | (2B) |
| 13. Mae geri | - Gedan uchi uke interna o esterna, kamae | |
| 14. Due avversari, presa ai polsi | - Mae geri, shiho nage | |

RANDORI (Esercizio libero)

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. Liberazione da attacchi in presa | 4. Combattimento in presa |
| 2. Difesa da prese varie | 5. Difesa contro attacchi a distanza, senza colpi al viso |
| 3. Combattimento a terra | |