

3° KYU - CINTURA VERDE

KIHON WAZA (Tecniche Basilari)

UKE WAZA

(Parate)

1. Age uke
2. San ren uke
3. Chudan uchi uke

UKE WAZA

con spostamento in avanti in zen kutsu dachi

1. Shuto uke
2. Ude soto uke
3. Gedan soto uke

KANSETSU WAZA

(Disarticolazioni)

1. Shihonage
2. Nikkyo

NAGE WAZA

(Proiezioni)

1. Sasae tsuri komi ashi
2. Harai goshi
3. Hane goshi
4. De ashi barai

KATAME WAZA

(Tecniche di chiusura in leva)

1. Shionage gatame
2. Kote mawashi gatame
3. Ude hishigi hiza gatame

HASSO' WAZA

(Attacchi)

Prese

Strangolamento da dietro
Preso ai baveri
Preso sulla spalla frontale
Preso alla nuca + ginocchiata

Colpi

Pugni circolari

Calci

Ura mawashi geri
Ushiro geri
Kin geri

Armati

Bastonata dall'alto

TOBIAGERU WAZA

(Tecniche volanti)

1. 7 B
2. 2 D
3. 20 D



3° KYU - CINTURA VERDE

HON JIGO WAZA

(Tecniche basilari di difesa personale)

- | | |
|--|----------------------|
| 1. Strangolamento frontale | • Liberazione, Kamae |
| 2. Strangolamento frontale, tori con le spalle al muro | • Liberazione, Kamae |
| 3. Strangolamento da dietro | • Liberazione, Kamae |
| 4. Presa in avvolgimento alla gola da dietro | • Liberazione, Kamae |
| 5. Presa in avvolgimento al collo sotto l'ascella | • Liberazione, Kamae |
| 6. Presa alla nuca + ginocchiata | • Juji uke, Kamae |

JIGO WAZA

(Tecniche di difesa personale)

- | | | |
|----------------------------------|---|------|
| 1. Presa incrociata al polso | • Shihonage | SVE |
| 2. Strangolamento frontale | • O soto gari | 10 A |
| 3. Strangolamento frontale | • De ashi barai | 8 A |
| 4. Strangolamento frontale | • O soto otoshi, Hon kesa gatame | 14 D |
| 5. Strangolamento frontale | • Ippon seoinage | 7 E |
| 6. Strangolamento frontale | • Sasae tsuri komi ashi | 18 A |
| 7. Presa sulla spalla frontale | • Nikkyo | SVE |
| 8. Presa ai baveri | • Nikkyo | SVE |
| 9. Strangolamento a terra | • Liberazione con spostamento laterale e spinta sul ginocchio | |
| 10. Oi tsuki | • Jodan uchi uke esterna, De ashi barai | SVE |
| 11. Oi tsuki | • Uchi uke esterna, Juji gatame | 12 C |
| 12. Oi tsuki | • Uchi uke interna, Hane goshi | 12 B |
| 13. Oi tsuki | • Uchi uke esterna, O soto gari | 15 A |
| 14. Fendente laterale | • Gedan barai interna, Harai goshi | 14 B |
| 15. Gancio jodan | • Morote uke, Shihonage | SVE |
| 16. Mawashi geri | • O uchi gari | SVE |
| 17. Pugnalata dall'alto | • Age uke, Ude garami, O soto otoshi | 6 C |
| 18. Pugnalata dal basso | • Gedan barai, Ikkyo con falciata | 14 A |
| 19. Bastonata dall'alto | • Uki otoshi | SVE |
| 20. Bastonata fendente laterale | • Morote uke interna, Shihonage | SVE |
| 21. Due avversari presa ai polsi | • Kin geri, Shihonage | SVE |

RANDORI (Esercizi liberi)

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

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