

# ***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)