

3 KYU - CINTURA VERDE

KIHON WAZA (Tecniche basilari)

DACHI WAZA (Posizioni)

1. Ko kutsu dachi

UKEMI WAZA (Cadute)

1. Mae ukemi con ostacolo

UKE WAZA (Parate)

1. Age uke
2. Jodan uchi uke

TOBIAGERU WAZA (Tecniche volanti)

1. 5A
2. 4E
3. 7B

KANSETSU WAZA (Disarticolazioni)

1. Kote gaeshi
2. O soto osae
3. Waki gatame

NAGE WAZA (Proiezioni)

1. Ippon seoi nage
2. Soto makikomi
3. Koshi guruma

NE WAZA (Tecniche a terra)

1. Mune gatame

HASSO WAZA (Attacchi)

1. Mae geri
2. Yoko geri

JIGO WAZA (Tecniche di difesa personale)

- | | | |
|---|---|-------|
| 1. Presa sinistra al bavero | - Waki gatame | (2C) |
| 2. Presa in avvolg. sopra le braccia frontale | - O goshi | |
| 3. Presa incrociata al polso frontale | - Kote gaeshi | (16A) |
| 4. Presa in avvolg. alla gola da dietro | - Kote gaeshi | |
| 5. Oi tsuki | - O soto osae | (1A) |
| 6. Oi tsuki | - Uchi uke, o goshi, hon kesa gatame | (17B) |
| 7. Oi tsuki | - Uchi uke, ippon seoi nage | (1A) |
| 8. Strangolamento frontale | - Soto makikomi | (11B) |
| 9. Strangolamento da dietro | - Kote gaeshi | |
| 10. Strangolamento a terra | - Liberazione, ude henkan gatame | |
| 11. Strangolamento a terra | - Liberazione laterale con spinta sul ginocchio | |
| 12. Gancio verso la spalla | - Jodan uchi uke esterna, ikkyo | (2A) |
| 13. Gancio verso l' addome | - Jodan soto uke esterna, ikkyo | (3C) |
| 14. Due avversari, presa ai polsi | - Yoko geri, ikkyo | |

RANDORI (Esercizio libero)

1. Liberazione di attacchi in presa
2. Difesa con prese varie
3. Combattimento a terra
4. Combattimento in presa
5. Combattimento a distanza (senza colpi al viso e senza contrattacco)