

# 4 ° KYU - CINTURA ARANCIONE

## KIHON WAZA (Tecniche Basilari)

### UKEMI WAZA

( Cadute )

1. Mae ukemi con ostacolo
2. Mae ushiro ukemi
3. Morote guruma ushiro ukemi

### UKE WAZA

( Parate )

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

### UKE WAZA

con spostamento in avanti in zen kutsu dachi

1. Juji uke
2. Gedan barai
3. Morote uke
4. Chudan soto uke
5. Uchi uke

### NAGE WAZA

( Proiezioni )

1. Ippon seoinage
2. Morote seoinage
3. Tai otoshi

### NE WAZA

( Tecniche a terra )

1. Kata gatame
2. Kami shiho gatame
3. Ushiro kesa gatame

### KATAME WAZA

( Tecniche di chiusura in leva )

1. Ude garami
2. Kanuki gatame
3. Ude Osae gaame

### KANSETSU WAZA

( Disarticolazioni )

1. Ikkyo

### HASSO' WAZA

( Attacchi )

#### Prese

Preso al polso  
Preso ai capelli frontale  
Preso ai capelli da dietro  
Preso in avvolgimento alla gola da dietro  
Preso in avvolgimento al collo sotto l'ascella

#### Colpi

Tetsui  
Uraken  
Empi

#### A Terra

Strangolamento  
Calcio verso la zona inguinale

#### Calci

Mawashi geri  
Yoko geri

#### Armati

Pugnalata incrociata  
Pugnalata dall'alto

### TOBIAGERU WAZA

( Tecniche volanti )

1. 6 D
2. 7 D
3. 19 D



# 4° KYU - CINTURA ARANCIONE

## HON JIGO WAZA

( Tecniche basilari di difesa personale )

1. Presa ai capelli frontale • Liberazione, Kamae
2. Presa ai capelli da dietro • Liberazione, Kamae

## JIGO WAZA (Tecniche di difesa personale)

- |  |  |      |
|--|--|------|
| 1. Presa incrociata al polso                       | • Ikkyo                                    | SVE  |
| 2. Strangolamento frontale                         | • O soto otoshi                            | 13 C |
| 3. Strangolamento frontale                         | • Ikkyo                                    | 4 A  |
| 4. Strangolamento frontale                         | • Empi morote seoinage                     | 9 B  |
| 5. Strangolamento frontale                         | • Tai otoshi                               | 5 D  |
| 6. Presa in avvolgimento alla gola da dietro       | • Kuzure Ikkyo                             | SVE  |
| 7. Presa in avvolgimento sopra le braccia frontale | • O goshi                                  | SVE  |
| 8. Presa in avvolgimento al collo sotto l'ascella  | • Ippon seoinage                           | 16 B |
| 9. Strangolamento a terra                          | • Liberazione, Ude henkan gatame           | SVE  |
| 10. Calcio verso zona inguinale, tori a terra      | • Hiza kansetsu waza                       | SVE  |
| 11. Oi tsuki                                       | • Uchi uke interna, Morote seoinage        | 3 E  |
| 12. Gyaku tsuki                                    | • Uchi uke interna, O goshi a sinistra     | 4 B  |
| 13. Tetsui   | • Ippon seoinage                           | 1 B  |
| 14. Uraken   | • Morote uke, Ikkyo                        | SVE  |
| 15. Mawashi geri                                   | • Gedan barai, O goshi                     | SVE  |
| 16. Yoko geri                                      | • Gedan soto uke interno, Empi, Tai otoshi | SVE  |
| 17. Pugnalata dall'alto                            | • Juji uke, Ippon seoinage                 | 2 E  |
| 18. Pugnalata dal basso                            | • Gedan barai esterna, Ikkyo               | 3 C  |
| 19. Pugnalata incrociata                           | • Morote uke esterno, Ikkyo                | SVE  |
| 20. Due avversari, presa ai polsi                  | • Yoko geri, Ikkyo                         | 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° Kyu)