

4 KYU - CINTURA ARANCIONE

KIHON WAZA (Tecniche basilari)

DACHI WAZA (Posizioni)

1. Neko ashi dachi

SHINTAI WAZA (Spostamenti)

1. Tsugi ashi in avanti
2. Tsugi ashi indietro

UKEMI WAZA (Cadute)

1. Mae ukemi
2. Ushiro ukemi

HASSO WAZA (Attacchi)

1. Oi tsuki
2. Gyaku tsuki

UKE WAZA (Parate)

1. Morote jodan uke
2. Chudan soto uke
3. Jodan soto uke

KANSETSU WAZA (Disarticolazioni)

1. Ikkyo

NAGE WAZA (Proiezioni)

1. O goshi

NE WAZA (Tecniche a terra)

1. Yoko shiho gatame

JIGO WAZA (Tecniche di difesa personale)

- | | | |
|---|--------------------------|-------|
| 1. Presa incrociata al polso | - Ikkyo | |
| 2. Presa ai polsi da dietro | - Ikkyo | |
| 3. Strangolamento frontale | - O soto otoshi | (3A) |
| 4. Strangolamento frontale | - Ikkyo | (4A) |
| 5. Strangolamento frontale, tori spalle al muro | - Ude guruma | |
| 6. Strangolamento laterale | - O goshi | (1E) |
| 7. Presa in avvolg. alla gola da dietro | - O soto otoshi | |
| 8. Presa in avvolg. al collo sotto l'ascella | - Liberazione | |
| 9. Oi tsuki | - O soto otoshi | (11A) |
| 10. Presa ai baveri frontale | - Ikkyo | |
| 11. Presa in avvolg. sopra le braccia frontale | - O soto otoshi | |
| 12. Tentativo di presa ai capelli frontale | - Jodan soto uke, ikkyo | |
| 13. Tentativo di presa ai baveri | - Chudan soto uke, ikkyo | |
| 14. Due avversari, presa ai polsi | - Liberazione | |

RANDORI (Esercizio libero)

1. Liberazione di attacchi in presa
2. Difesa con proiezioni e leve da prese varie
3. Combattimento a terra
4. Combattimento in presa (> 9 anni)