

5° KYU - CINTURA GIALLA

KIHON WAZA (Tecniche Basilari)

DACHI WAZA (Posizioni)

1. Hachiji dachi
2. Kamae
3. Zen kutsu dachi
4. Ko kutsu dachi
5. Kiba dachi
6. Neko ashi dachi

SHINTAI WAZA (Spostamenti)

1. Ayumi ashi
2. Tsugi ashi
3. Taisabaki

UKEMI WAZA (Cadute)

1. Mae ukemi
2. Ushiro ukemi
3. Yoko ukemi

UKE WAZA (Parate)

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

NAGE WAZA (Proiezioni)

1. O soto otoshi
2. O soto gari
3. O goshi
4. Koshi guruma

KANSETSU WAZA (Disarticolazioni)

1. Kote gaeshi
2. O soto osae

NE WAZA (Tecniche a terra)

1. Hon kesa gatame
2. Yoko shiho gatame
3. Tate shio gatame

KATAME WAZA (Tecniche di chiusura in leva)

1. Juji gatame
2. Ude gatame
3. Ude henkan gatame
4. Kote gaeshi gatame

HASSÒ WAZA (Attacchi)

Prese

Preso ai polsi
Preso ai polsi da dietro
Strangolamento frontale
Strangolamento laterale
Preso al bavero opposto
Preso in avv. frontale sotto le braccia
Preso in avv. frontale sopra le braccia

Colpi

Oi Tsuki
Gyaku tsuki
Shuto

Calci

Mae geri

Armati

Pugnalata dal basso
Bastonata fendente laterale

TOBIAGERU WAZA (Tecniche volanti)

1. 5 A
2. 12 A



5° KYU - CINTURA GIALLA

HON JIGO WAZA

(Tecniche basilari di difesa personale)

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

<h2>JIGO WAZA</h2> <p>(Tecniche di difesa personale)</p>
--

- | | | |
|--|--|------|
| 1. Strangolamento frontale | • O soto otoshi | 3 A |
| 2. Strangolamento frontale | • O goshi | 1 E |
| 3. Strangolamento laterale | • O goshi | SVE |
| 4. Presa al bavero opposto | • Kote gaeshi, Kote gashi gatame | 16 A |
| 5. Presa in avvolgimento frontale sotto le braccia | • Tate hishigi | SVE |
| 6. Presa in avvolgimento frontale sopra le braccia | • O soto otoshi | SVE |
| 7. Oi tsuki | • Uchi uke interna, koshi guruma | 2 B |
| 8. Oi tsuki | • Uchi uke interna, O soto osae | 1 A |
| 9. Oi tsuki | • Uchi uke interna, O soto gari | 11 A |
| 10. Oi tsuki | • Uchi uke interna, O goshi, Hon kesa gatame | 17 B |
| 11. Gyaku tsuki | • Uchi uke interna, O soto otoshi a sinistra | SVE |
| 12. Shuto | • Uchi uke interna, Koshi guruma | SVE |
| 13. Mae geri | • Tecnica da Nage no kata | |
| 14. Pugnata dal basso | • Chudan soto uke esterna, Kote gaeshi | SVE |
| 15. Bastonata fendente laterale | • Morote uke interna, O soto otoshi | SVE |
| 16. Due avversari, presa ai polsi lateralmente | • Liberazione, Kamae | SVE |

RANDORI (Esercizi liberi)

- 1.** Difesa da prese varie
- 2.** Combattimento a distanza
- 3.** Combattimento a terra