

5 KYU - CINTURA GIALLA

KIHON WAZA (Tecniche basilari)

DACHI WAZA (Posizioni)

1. Hachiji dachi
2. Kamae

SHINTAI WAZA (Spostamenti)

1. Ayumi ashi
2. Taisabaki

UKEMI WAZA (Cadute)

1. Yoko ukemi

UKE WAZA (Parate)

1. Morote jodan uke

NAGE WAZA (Proiezioni)

1. O soto otoshi / O soto gari

NE WAZA (Tecniche a terra)

1. Hon kesa gatame

JIGO WAZA (Tecniche di difesa personale)

1. Presa ai polsi frontale
2. Presa ai polsi da dietro
3. Presa ai capelli frontale
4. Presa ai capelli da dietro
5. Strangolamento frontale
6. Strangolamento da dietro
7. Presa in avvolgimento alla gola da dietro
8. Presa ai baveri
9. Presa in avvolgimento sotto le braccia frontale
10. Presa in avvolgimento sotto le braccia da dietro

- | | |
|--|--------------------|
| 11. Tentativo di presa ai capelli frontale | - Morote jodan uke |
| 12. Tentativo di strangolamento frontale | - Morote jodan uke |
| 13. Tentativo di presa ai baveri | - Morote jodan uke |

RANDORI (Esercizio libero)

1. Liberazione di attacchi in presa
2. Combattimento a terra