

柔道

4° Kyu - Blu

Ukemi

Morote ushiro maware ukemi (caduta indietro pesante con recupero)

Kantetsu waza

Kesa garami = controllo trasversale con flessione

Shime Waza

Hadaka jime = strangolamento a mani nude

Sode guruma jime = strangolamento con rotazione delle maniche

Atemi Waza

Mae ashi mae geri = calcio frontale con gamba avanti

Ushiro mawashi geri = calcio circolare indietro

Uke Waza

Uchi uke = parata interna

Da oi tsuki > tokui a dx e sx

Da yoko geri > soto gedan barai

Da yoko geri > bloccaggio interno

Da yoko geri > bloccaggio esterno

Nage Waza

Morote gari = falciata con entrambe le mani

Hane goshi = ancata ad ala

Tai otoshi = caduta naturale del corpo

Te guruma = ruota con le mani

Osae komi waza

Sankaku gatame = controllo a triangolo

Shinken shobu waza

1. Doppio pugno
2. Mawashi geri
3. Presa al bavero e pugno
4. Presa ai capelli e pugno
5. Schiaffo al viso
6. Coltellata dall'alto
7. Difesa da tre o più avversari
8. Difesa al suolo

Kata

Gyaku no kata

Tonfa no kata

