



# 1° Kyu - Marrone

## Ukemi

*Tobi mae ukemi (caduta in avanti con ostacoli)*

## Shime Waza

*Mune jime = strangolamento con il torace*

## Atemi Waza

*Ura mawashi geri = calcio circolare inverso*

*Mae empi = gomitata avanti*

*Yoko empi = gomitata laterale*

*Mawashi empi = gomitata circolare*

*Ushiro empi = gomitata indietro*

## Uke Waza

*Aito uke = parata con il taglio interno della mano*

## Nage Waza

*Okuri ashi barai*

*Uki otoshi*

*Uki waza*

*Ura nage*

## Ko budo waza

*Uso e maneggio del tonfa*

*Esecuzione di tecniche libere*

## Shinken shobu waza

1. *Pugno fendente*
2. *Mika tsuki geri (soto ed uchi)*
3. *Collo e presa polso da dietro (mezza nelson)*
4. *Presa nelson*
5. *Mawashi empi*
6. *Shuto uchi*
7. *Attacchi da più avversari*

## Kata

*Gyaku no kata*

*Tonfa no kata*

*Nage no kata*

*Sai no kata*

*Oku no kata*

