

柔道



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. *Presas 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*

