



3° Kyu (verde)

TACHI WAZA - tecniche in piedi

Katadori

Sankyo o/u
Yonkyo o/u
Naname Kokyu Nage
Sotokaiten nage o/u
Sotokaiten nage o/u

Ryotedori / Yokomenuchi / Ushiro Ryotedori

Ikkyo o/u
Nikyo o/u
Sankyo o/u
Shihonage o/u
Kotegaeshi
Iriminage

Yokomenuchi / Ushiro Ryotedori

Udekimenage o/u

Ushiro Ryotedori

Ijikime hosae
Naname Kokyu Nage

HANMI HANTACHI WAZA

tori in ginocchio, uke in piedi

Katatedori

Ikkyo o/u
Nikyo o/u
Shihonage o/u
Sotokaiten nage o/u
Uchikaiten nage o/u
Kotegaeshi

BUKI WAZA - tecniche con armi

13 Jo suburi
7 Ken suburi

