



## 7° Kyu - Arancione

### Ukemi

*Morote mae ukemi* (caduta avanti pesante)

*Mae ukemi* (caduta avanti senza mani)

### Kantetsu waza

*Kore ineri (Sankyo)* = torsione mano con lussazione polso e gomito

*Ude hishigi ude gatame* = Iperestensione del braccio con controllo del braccio

*Ude hishigi waki gatame* = Iperestensione del braccio con controllo dell'ascella

### Shintai Waza

*Irimi nage* = anticipo proiettando

*Tenkan* = schivata circolare

### Atemi Waza

*Yoko geri* = calcio laterale

*Shuto uchi* = colpo di mano lato mignolo

*Haite uchi* = colpo di mano lato pollice

*Teisho uchi* = colpo con la palma della mano

*Uraken uchi* = colpo di mano con il dorso

*Age tsuki* = colpo di mano montante

### Shizei

*Shisen hon tai* = posizione fondamentale

*Jigo hon tai* = posizione difensiva del corpo

*Hanmi* = posizione di guardia

*Zenkutsu dashi* = posizione di attacco

### Nage Waza

*Shio nage* = lancio nelle 4 direzioni (secondo e terzo principio)

*Kubi nage* = lancio con il collo

*De ashi barai* = spazzare il piede avanzante

*Ko uchi gari* = piccola falciata interna

*Ippon seoi nage* = lancio sul dorso per un punto

### Osae komi waza

*Kuzure gesa gatame* = variante del controllo a fascia

*Kuzure yoko shio gatame* = variante del controllo a 4 punti laterale

*Kata gatame* = controllo con la spalla

### Shinken shobu waza

1. Strangolamento laterale suolo

2. Presa ai polsi avanti

3. Presa ai polsi da dietro

4. Presa ai baveri

5. Presa al polso diretta

6. Tentativo presa nelson

### Uke Waza

*Juji uke jodan*

*Juji uke gedan*

*Da gedan oi tsuki*

>>> esterna, interna ed avanzando

*Da mae geri*

>>> avanzando e bloccando est. ed int.

