

2° Kyu - Marrone

Ukemi

Migi yoko ukemi (caduta laterale destra con lancio)

Hidari yoko ukemi (caduta laterale sinistra con lancio)

Shime Waza

Ryote jime = strangolamento a due mani

Atemi Waza

Ura mawashi geri = calcio circolare inverso

Mae empi = gomitata avanti

Yoko empi = gomitata laterale

Mawashi empi = gomitata circolare

Uke Waza

Shuto uke = parata con il taglio della mano

Nage Waza

Sukui nage = lancio a cucchiaio

Soto maki komi = avvolgimento easterno

Uchi mata = colpo d'anca interno

Sode tsuri komi goshi = ancata tirando e sollevando con entrambe le mani

Ko budo waza

Uso e maneggio del tanto

Esecuzione di tecniche libere

Shinken shobu waza

1. Pugno gancio
2. Ushiro geri
3. Presa alla spalla
4. Presa al polso e nuca
5. Strangolamento in mezzo alle gambe al suolo
6. Calcio a schiacciare al suolo
7. Bloccaggio da dietro
8. Attacco da coltello da più avversari

Kata

Gyaku no kata

Tonfa no kata

Nage no kata

Sai no kata

