



1° Kyu (marrone)

BUKI WAZA

tecniche con armi

20 Jo suburi
7 Ken suburi
4 Kumi tachi

TACHI WAZA

tecniche in piedi

Katadori / Shomenuchi / Yokomenuchi
Ikkyo o/u
Nikyo o/u

Shomenuchi / Yokomenuchi
Sankyo o/u
Yonkyo o/u
Kotegaeshi

HANMI HANDACHI WAZA

tecniche da pos.ne intermedia

Katatedori
Ikkyo o/u
Shihonage o/u
Uchi / Sotokaiten Nage o/u
Kokyo Nage

Ryotedori
Shihonage o/u

Shomenuchi
Kotegaeshi

Yokomenuchi
Sankyo o/u
Yonkyo o/u
Gokyo

Chudan Tsuki / Jodan Tsuki
Ikkyo o/u
Iriminage

Chudan Tsuki
Iikime Hosae
Sotokaiten Nage o/u
Uchi Kaiten Nage o/u

Jodan Tsuki
Kaiten Nage o/u

USHIRO WAZA

tecniche da dietro

Ushiro Ryotedori
Ikkyo o/u
Nikyo o/u
Sankyo o/u
Yonkyo o/u
Kotegaeshi
Shihonage o/u
Iriminage
Iikime Hosae
Naname Kokyunage

SUWARI WAZA

Katatedori
Kotegaeshi
Iriminage

Ryokatadori / Yokomenuchi
Ikkyo o/u
Nikyo o/u

Yokomenuchi
Ikkyo o/u
Nikyo o/u
Sankyo o/u
Yonkyo o/u
Gokyo
Iriminage

TACHI WAZA

AI HANMI KATATEDORI

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

