



3° Kyu - Marrone

Ukemi

Migi mae ukemi (yoshin ryu)

Hidari mae ukemi (yoshin ryu)

Shime Waza

Do jime = strangolamento al tronco

Tsukkomi jime = strangolamento spingendo

Atemi Waza

Uchi mika tsuki geri = calcio (luna) crescente interno

Soto mika tsuki geri = calcio (luna) crescente esterno

Uke Waza

Gedan barai = spazzata bassa

Da oi tsuki > parata doppia

Da fendente > parata esterna

Da ushiro geri > anticipo esterno

Nage Waza

Ushiro goshi = ancata all'indietro

Sumi gaeshi = rovesciamento all'indietro

Tomoe nage = lancio circolare

Kata guruma = ruota sulle spalle

Osae komi waza

Sankaku gatame = controllo a triangolo

Shinken shobu waza

1. *Pugno dall'alto*
2. *Ura mawashi geri*
3. *Okuri jime*
4. *Hadaka jime*
5. *Calcio circolare (al suolo)*
6. *Coltellata circolare*
7. *Affacco con bastone*
8. *Hanmi antachi waza*

Kata

Gyaku no kata

Tonfa no kata

Nage no kata

