

A.I.A.B. PROGRAMMA TECNICO 1° DAN (SHODAN)



TECNICHE IN KI HON e KI NO NAGARE

(prese in statica e dinamica
e su attacco in dinamica)

SUWARI WAZA	(tecniche con tori e uke in seiza)	
AWASE (unione)	(contatto con la mano reciproca)	IKKYO - NIKYO - SANKYO - YONKYO (destro e sinistro, omote e ura)
YOKOMEN UCHI	(attacco alla tempia)	GOKYO
RYOTE DORI	(presa ai due polsi)	KOKYU HO

HANMI HANTACHI WAZA (tecniche con tori in seiza e uke in piedi)

KATATE DORI HANMI	(presa ad un polso)	NAGE WAZA
RYOTE DORI	(presa ai due polsi)	JIYU WAZA
KATATE RYOTE DORI	(presa ad un polso con entrambe le mani)	KOKYU NAGE

TACHI WAZA (tecniche con tori e uke in piedi)

KATATE DORI HANMI	(presa ad un polso)	KOKYU NAGE (irimi e tenkan)	2 forme
KATATE DORI HANMI	(presa ad un polso)	SHIHO NAGE (omote e ura)	
KATATE DORI HANMI	(presa ad un polso)	UCHI KAITEN NAGE (interno)	
KATATE DORI HANMI	(presa ad un polso)	SOTO KAITEN NAGE (esterno)	
KATATE DORI AIHANMI	(presa con una mano al polso	IRIMINAGE	
KATATE DORI AIHANMI	reciproco)	KOTEGAESHI	
KATATE DORI AIHANMI	" "	KOKYU NAGE (irimi e tenkan)	
RYOTE DORI	(presa ai due polsi)	TENCHI NAGE	
RYOTE DORI	(presa ai due polsi)	AIKI NAGE - KOSHINAGE (2 Forme)	
KATATE RYOTE DORI	(presa con due mani al polso)	UDE KIME NAGE	
KATATE RYOTE DORI	(presa con due mani al polso)	KOSHI NAGE (2 forme)	
KATA DORI	(presa con una mano alla spalla)	NIKYO - SANKYO	
KATA DORI	(presa con una mano alla spalla)	KOKYU NAGE (irimi e tenkan)	
KATA DORI MENUCHI	(" " " e colpo alla testa)	JUJI GARAMI	
CHUDAN TSUKI	(pugno a livello medio, petto)	UDE GARAMI	
CHUDAN TSUKI	(pugno a livello medio, petto)	USHIRO KIRI OTOSHI	
SHOMEN UCHI	(colpo centrale alla testa)	KOTE GAESHI	
SHOMEN UCHI	" " " "	AIKI NAGE	
YOKOMEN UCHI	(colpo laterale esterno alla testa)	UDE KIME NAGE	
YOKOMEN UCHI	" " " "	SHIHO NAGE	
SOTO MEN UCHI	(colpo laterale Interno alla testa)	SUMI OTOSHI	

USHIRO WAZA (tecniche con attacco da dietro)

RYOTE DORI	(ad entrambi i polsi)	SHIHO NAGE - KOSHINAGE
RYO KATA DORI	(ad entrambi le spalle)	AIKI OTOSHI
KATATE DORI KUBI SHIME	(ad un polso e strangolando)	SANKYO - KOSHINAGE -KOTEGAESHI
ERI DORI	(al bavero)	KOKYU NAGE (2 forme)

