A.I.A.B. PROGRAMMA TECNICO 3° KYU

TECNICHE IN KI HON
(con prese in statica)

SUWARI WAZA	(tecniche con tori e uke in seiza)	
KATATE DORI AIHANMI	*(presa con una mano al polso reciproco)*	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)
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
KATATE RYOTE DORI	*(presa con due mani al polso)*	IRIMINAGE
CHUDAN TSUKI	*(pugno a livello medio, petto)*	KOTE GAESHI
SHOMEN UCHI	*(colpo centrale alla testa)*	KOTE GAESHI
YOKOMEN UCHI	*(colpo laterale esterno alla testa)*	UDE KIME NAGE
YOKOMEN UCHI	" " " "	SHIHO NAGE

USHIRO WAZA	(tecniche con attacco da dietro)	
RYOTE DORI	*(presa ad entrambi i polsi)*	SHIHO NAGE
RYOTE DORI	*(presa ad entrambi i polsi)*	KOKYU NAGE
RYO KATA DORI	*(presa ad entrambi le spalle)*	AIKI OTOSHI

RANDORI	3 Uke	*(controllo degli Uke e tecniche libere)*

NOTE:

L'allievo può fare da Uke e deve sapere attaccare a mani nude.
La tecnica si esegue nella forma Omote e Ura e Irimi e tenkan.