

A.I.A.B. PROGRAMMA TECNICO 4° KYU



TECNICHE IN KI HON

(con prese in statica)

CONOSCENZE	USHIRO DORI <i>(prese dietro)</i>	Ryote Dori <i>(entrambi i polsi)</i>	
		Ryo Kata Dori <i>(entrambe le spalle)</i>	
		Ryo Hiji Dori <i>(entrambi i gomiti)</i>	
		Eri Dori <i>(al bavero)</i>	
		Katate Dori Kubi Shime <i>(al polso e strangolando)</i>	
	ATEMI WAZA		
		Shomen Uchi <i>(colpo centrale alla testa)</i>	
		Yokomen Uchi <i>(colpo laterale alla testa)</i>	
		Sotomen Uchi <i>(colpo esterno alla testa)</i>	
		Jodan Tsuki <i>(pugno al viso)</i>	
		Chudan Tsuki <i>(colpo al plesso solare)</i>	
		Kata Dori Menuchi <i>(presa alla spalla e colpo alla testa)</i>	
		Mune Dori Menuchi <i>(presa al petto colpo alla testa)</i>	
		Mae Geri <i>(calcio frontale al petto)</i>	
		Mawashi Geri <i>(calcio laterale alla testa)</i>	
SUWARI WAZA	<i>(tecniche con tori e uke in seiza)</i>		
KATATE DORI AIHANMI	<i>(presa con una mano al polso reciproco)</i>	IKKYO - NIKYO - SANKYO - YONKYO	<i>(destro e sinistro, omote e ura)</i>
RYOTE DORI	<i>(presa ai due polsi)</i>	KOKYU HO	
HANMI HANTACHI WAZA	<i>(tecniche con tori in seiza e uke in piedi)</i>		
KATATE DORI HANMI	<i>(presa ad un polso)</i>	NAGE WAZA	
RYOTE DORI	<i>(presa ai due polsi)</i>	NAGE WAZA	
TACHI WAZA	<i>(tecniche con tori e uke in piedi)</i>		
KATATE DORI HANMI	<i>(presa ad un polso)</i>	KOKYU NAGE (irimi e tenkan)	
KATATE DORI HANMI	<i>(presa ad un polso)</i>	SHIHO NAGE (omote e ura)	
KATATE DORI AIHANMI	<i>(presa con una mano al polso)</i>	IRIMINAGE	
KATATE DORI AIHANMI	<i>reciproco)</i>	KOTEGAESHI	
KATATE DORI AIHANMI	<i>" "</i>	KOKYU NAGE (irimi e tenkan)	
KATATE RYOTE DORI	<i>(presa con due mani al polso)</i>	IRIMINAGE	
SHOMEN UCHI	<i>(colpo centrale alla testa)</i>	KOTE GAESHI	
SHOMEN UCHI	<i>(colpo centrale alla testa)</i>	IRIMINAGE	
RANDORI	2 Uke	<i>(controllo degli Uke e tecniche libere)</i>	

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.