

A.I.A.B. PROGRAMMA TECNICO 5° KYU



TECNICHE IN KI HON
(con prese in statica)

CONOSCENZE	KAMAE (<i>posizioni di guardia</i>)	Sankaku tai: migi e hidari hanmi Gyaku Hanmi - Ai Hanmi
	SABAKI (<i>sostamenti</i>)	Shikko - Tsugi Ashi - Ayumi Ashi - Okuri Ashi Tenkan - Irimi Tenkan - Kaiten
	UKEMI (<i>cadute</i>)	Mae Ukemi - Ushiro Ukemi - Yoko Ukemi Katame Waza Ukemi
	MAE DORI (<i>prese davanti</i>)	KatateDori Aihanmi (<i>presa al polso reciproco</i>) Katate Dori Gyaku Hanmi (<i>presa ad un polso</i>) Katate Ryote Dori (<i>presa a due mani al polso</i>) Ryo Katate Dori (<i>presa alle due mani</i>)

SUWARI WAZA (tecniche con tori e uke in seiza)

KATATE DORI AIHANMI	(<i>presa con una mano al polso reciproco</i>)	IKKYO - NIKYO - SANKYO (destro e sinistro, omote e ura)
RYOTE DORI	(<i>presa ai due polsi</i>)	KOKYU HO

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

KATATE DORI HANMI	(<i>presa ad un polso</i>)	NAGE WAZA
RYOTE DORI	(<i>presa ai due polsi</i>)	NAGE WAZA

TACHI WAZA (tecniche con tori e uke in piedi)

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	" "	KOKYU NAGE (irimi e tenkan)
KATATE RYOTE DORI	(<i>presa con due mani al polso</i>)	KOKYU NAGE (irimi e tenkan)
SHOMEN UCHI	(<i>colpo centrale alla testa</i>)	IRIMINAGE

RANDORI 2 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.