

# A.I.A.B. PROGRAMMA TECNICO 5° KYU



## TECNICHE IN KI HON

(con prese in statica)

---

<b>CONOSCENZE</b>	<b>KAMAE</b> ( <i>posizioni di guardia</i> )	Sankaku tai: migi e hidari hanmi Gyaku Hanmi - Ai Hanmi
	<b>SABAKI</b> ( <i>sostamenti</i> )	Shikko - Tsugi Ashi - Ayumi Ashi - Okuri Ashi Tenkan - Irimi Tenkan - Kaiten
	<b>UKEMI</b> ( <i>cadute</i> )	Mae Ukemi - Ushiro Ukemi - Yoko Ukemi Katame Waza Ukemi
	<b>MAE DORI</b> ( <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.