



Programma Tecnico

PROGRAMMA TAI JUTSU

Sandan (3° grado, 2 anni d'allenamento)

*Non saranno a questo livello tollerate lacune sulla conoscenza della terminologia tecnica e didattica. Il candidato deve necessariamente avere superato l'esame di **Nidan Buki Waza**.*

- ✓ *Morote Dori Kokyu Ho (3a, 4a e 5a forma)*
- ✓ *Ushiro Ryote Dori Kote Gaeshi (2 forme)*
- ✓ *Ushiro Ryote Dori Dai Sankyo (Oyo waza)*
- ✓ *Ushiro Ryote Dori Koshi Nage*
- ✓ *Ushiro Katate Muna Dori Kokyu Nage*
- ✓ *Ushiro Katate Muna Dori Koshi Nage*
- ✓ *Ushiro Katate Muna Dori Juji Nage*
- ✓ *Ushiro Ryokata Dori Kokyu Nage (3 Forme)*
- ✓ *Hiji Dori Kokyu Nage (2 Forme)*
- ✓ *Sode Dori Kokyu Nage (2 Forme)*
- ✓ *Sode Guchi Dori Kokyu Nage*
- ✓ *Morote Dori Koshi Nage (3 Forme)*
- ✓ *Morote Dori Kokyu Nage (3 Forme)*
- ✓ *Ryote Dori Kokyu Nage (3 Forme)*
- ✓ *Ryokata Dori Kokyu Nage (2 Forme)*
- ✓ *Ryokata Dori Aiki Otoshi (2 Forme)*
- ✓ *Ki No Nagare delle seguenti serie:*
- ✓ *Yokomen Uchi Katame Waza (Omote e Ura Waza)*
- ✓ *Ushiro Ryote Dori Katame Waza (Omote e Ura Waza)*
- ✓ *Morote Dori Katame Waza (Omote e Ura Waza) - Shita Kara Ue Ni / Ue Kara Shita Ni*
- ✓ *Shomen Uchi Shiho Nage (Omote Waza)*
- ✓ *Shomen Uchi Irimi Nage*
- ✓ *Shomen Uchi Kote Gaeshi*
- ✓ *Shomen Uchi Koshi Nage*
- ✓ *Ninin Dori Kokyu Nage*

*Non fare tecniche ripetitivamente, ma studiare **sentendo** dove va il KI di Uke!!!*



- ✓ Ninin Dori Shiho Nage
 - ✓ Jo Dori: Choku Tsuki Shiho Nage
 - ✓ Choku Tsuki Kokyu Nage (4 forme da Ai Hanmi)
 - ✓ Choku Tsuki Kokyu Nage (3 forme da Gyaku Hanmi)
 - ✓ Choku Tsuki Dai Rokkyo (da Gyaku Hanmi e Ai Hanmi)
 - ✓ Tachi Dori: Shomen Uchi Kokyu Nage (3 forme da Ai Hanmi)
 - ✓ Shomen Uchi Kokyu Nage (2 forme da Gyaku Hanmi)
 - ✓ Tanken Dori: perfezionare il programma completo
-

- ✓ Kumi Tachi Gohon
- ✓ Ki Musubi No Tachi
- ✓ Happo Giri

Non fare tecniche ripetitivamente, ma studiare *sentendo* dove va il KI di Uke!!!