



Programma Tecnico

PROGRAMMA TAI JUTSU

Gokyu (minimo 30 giorni d'allenamento)

- ✓ Hanmi
- ✓ Tai Sabaki
- ✓ Ukemi (Mae / Ushiro / Yoko)
- ✓ Katate Dori Tai No Henko (Kihon e Ki-no-nagare)
- ✓ Morote Dori Kokyu Ho (Kihon)
- ✓ Shomen Uchi Dai Ikkyo (Omote e Ura)
- ✓ Katate Dori Shiho Nage (Omote e Ura)
- ✓ Shomen Uchi Irimi Nage
- ✓ Suwari Waza Ryote Dori Kokyu Ho (Chudan)

-
- ✓ Ken Suburi Nanahon (1 – 3 suburi)
 - ✓ Jo Suburi nijuppon (1 – 5 suburi)

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