



Programma Tecnico

PROGRAMMA TAI JUTSU

Ikkyu (minimo 70 giorni d'allenamento)

- ✓ *Shomen Uchi Kaiten Nage (Soto e Uchi Mawari)*
- ✓ *Tsuki (Chudan) Kaiten Nage (solo Soto Mawari)*
- ✓ *Kosa Dori Kote Gaeshi*
- ✓ *Ryote Dori Kote Gaeshi*
- ✓ *Katate Dori Kokyu Nage (Jodan/Chudan/Gedan)*
- ✓ *Ushiro Ryote Dori Dai Sankyo (Omote e Ura)*
- ✓ *Ushiro Ryote Dori Dai Yonkyo (Omote e Ura)*
- ✓ *Suwari Waza Kata Dori Dai Ikkyo (Omote e Ura)*
- ✓ *Suwari Waza Kata Dori Dai Nikyo (Omote e Ura)*
- ✓ *Suwari Waza Kata Dori Dai Sankyo (Omote e Ura)*
- ✓ *Suwari Waza Kata Dori Dai Yonkyo (Omote e Ura)*
- ✓ *Suwari Waza Yokomen Uchi Dai Ikkyo (Omote e Ura)*
- ✓ *Suwari Waza Yokomen Uchi Dai Nikyo (Omote e Ura)*
- ✓ *Suwari Waza Yokomen Uchi Dai Sankyo (Omote e Ura)*
- ✓ *Suwari Waza Yokomen Uchi Dai Yonkyo (Omote e Ura)*
- ✓ *Suwari Waza Yokomen Uchi Dai Gokyo (solo Ura)*
- ✓ *Hanmi Handachi Waza Katate Dori Kaiten Nage (solo Soto Mawari).*

-
- ✓ *Jo Suburi Nijuppon*
 - ✓ *13 No Jo Kata*
 - ✓ *31 No Jo Kata*
 - ✓ *Ken Suburi Nanahon*
 - ✓ *Migi No Awase – Hidari Awase – Go No Awase – Shichi No Awase*

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