



# Programma Tecnico

## PROGRAMMA TAI JUTSU

### *Nikyu (minimo 50 giorni d'allenamento)*

- ✓ Yokomen Uchi Dai Ikkyo (Omote e Ura)
- ✓ Yokomen Uchi Dai Nikyo (Omote e Ura)
- ✓ Yokomen Uchi Dai Sankyo (Omote e Ura)
- ✓ Yokomen Uchi Dai Yonkyo (Omote e Ura)
- ✓ Yokomen Uchi Dai Gokyo (solo Ura)
- ✓ Katate Dori Irimi Nage (Jodan/Chudan/Gedan)
- ✓ Yokomen Uchi Irimi Nage
- ✓ Katate Dori Kaiten Nage (Soto e Uchi Mawari)
- ✓ Shomen Uchi Shiho Nage (solo Omote)
- ✓ Katate Dori Dai Ikkyo (Omote e Ura)
- ✓ Katate Dori Dai Nikyo (Omote e Ura)
- ✓ Katate Dori Dai Sankyo (Omote e Ura)
- ✓ Katate Dori Dai Yonkyo (Omote e Ura)
- ✓ Ryote Dori Dai Ikkyo (Omote e Ura)
- ✓ Ryote Dori Dai Nikyo (Omote e Ura)
- ✓ Ryote Dori Dai Sankyo (Omote e Ura)
- ✓ Ryote Dori Dai Yonkyo (Omote e Ura)
- ✓ Ushiro Ryote Dori Dai Ikkyo (Omote e Ura)
- ✓ Ushiro Ryote Dori Dai Nikyo (Omote e Ura)
- ✓ Hanmi Handachi Waza Katate Dori Shiho Nage (solo Omote)

- 
- ✓ Jo Suburi Nijuppon (20 movimento del Jo)
  - ✓ 13 No Kata
  - ✓ Migi no awase – Hidari No Awaze
  - ✓ Go No Awase – Sichi No Awaze

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