



Programma Tecnico

PROGRAMMA TAI JUTSU

Sankyu (minimo 50 giorni d'allenamento)

- ✓ *Shomen Uchi Dai Sankyo (Omote e Ura)*
- ✓ *Shomen Uchi Dai Yonkyo (Omote e Ura)*
- ✓ *Kata Dori Dai Sankyo (Omote e Ura)*
- ✓ *Kata Dori Dai Yonkyo (Omote e Ura)*
- ✓ *Ryote Dori Shiho Nage (Omote e Ura)*
- ✓ *Shomen Uchi Kote Gaeshi*
- ✓ *Tsuki (Chudan) Kote Gaeshi*
- ✓ *Katate Dori Kote Gaeshi*
- ✓ *Ryote Dori Tenchi Nage*
- ✓ *Tsuki (Chudan) Irimi Nage*
- ✓ *Suwari Waza Shomen Uchi Dai Ikkyo (Omote e Ura)*
- ✓ *Suwari Waza Shomen Uchi Dai Nikyo (Omote e Ura)*
- ✓ *Suwari Waza Shomen Uchi Dai Sankyo (Omote e Ura)*
- ✓ *Suwari Waza Shomen Uchi Dai Yonkyo (Omote e Ura)*

-
- ✓ *Ken Suburi Nanahon*
 - ✓ *Migi No Awase*
 - ✓ *Hidari No Awaze*
 - ✓ *Jo Suburi Nijuppon (1 - 20 suburi)*
 - ✓ *Roku No Jo*

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