

Ju Jitsu – Kyu 5 (cintura gialla)

G E N E R A L E	
Requisiti	Precisione e correttezza delle tecniche. Velocità di esecuzione non valutata!
Comportamento nel dojo	
Principio di proporzionalità	
S H I S E I	
Zenkutsu dachi	
Shizen tai	
S H I N T A I	
Ayumi ashi	
Tai sabaki	
U K E M I	
Mae ukemi	
Yoko ukemi	
Ushiro ukemi	
N A G E W A Z A	
O soto gari	
O uchi gari	
Uki goshi	
O goshi	
K A T A M E W A Z A – O S A E W A Z A	
Hon gesa gatame	
Kuzure gesa gatame (3x)	
Kata gatame	
K A T A M E W A Z A – K A N S E T S U W A Z A	
Ude hishigi te gatame (3x)	
A I K I D O	
Kote gaeshi	
Kote mawashi (5x)	
Presa al naso	
Torsione nuca	
A S H I A T E W A Z A	
Mae geri	
Kin geri	

Ju Jitsu – Kyu 5 (cintura gialla)

U D E A T E W A Z A	
Oie zuki	
Gyaku zuki	
Gedan barai	
Soto uke	
P R E S A A L P O L S O	
2x con 1 mano stesso lato	
2x diagonale	
2x con 2 mani su 2 polsi	
1x con 2 mani su 1 polso	
P R E S A A L B A V E R O	
1x tirando	
1x spingendo	
S T R A N G O L A M E N T I	
1x con 1 mano da davanti	
1x con 2 mani da davanti	
1x con 2 mani da dietro	
1x a terra	
P R E S A A L C O R P O	
1x da davanti sotto le braccia	
1x da davanti sopra le braccia	
P R E S A A L C O L L E T T O	
1x da davanti	
P R E S A A I C A P E L L I	
1x da davanti	
C O L P I	
1x sberla	
1x oie zuki	