

NAGE WAZA (tecniche di lancio)

-PRIMA PARTE-

ASHI WAZA (tecniche di gambe)



O SOTO OTOSHI

(grande falciata esterna)



O SOTO GARI

(grande caduta esterna)



KO UCHI GARI

(piccola falciata interna)



O UCHI GARI

(grande falciata interna)



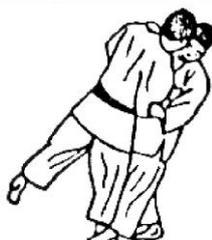
HIZA GURUMA

(ruota sul ginocchio)



SASAE TSURIKOMI ASHI

(trattenere il piede tirando e sollevando)



DE ASHI BARAI

(spazzare il piede che avanza)



UCI MATA

(falciata alla coscia interna)



ASHI GURUMA

(ruota sulla gamba)



OKURI ASHI BARAI

(spazzare entrambi i piedi)

TE WAZA (tecniche di braccia)



IPPON SEOI NAGE

(proiezione con caricamento sul dorso)



SEOI NAGE

(lancio caricando sul dorso da un punto)



TAI OTOSHI

(caduta dalla posizione)



SEOI OTOSHI

(caduta dalle spalle)



KATA GURUMA

(ruota sulla spalla)

NAGE WAZA (tecniche di lancio)

-SECONDA PARTE-

KOSHI WAZA (tecniche di anca)



UKI GOSHI
(colpo d'anca fluttuante)



O GOSHI
(grande anca)



TSURI GOSHI
(colpo d'anca sollevando)



KOSHI GURUMA
(ruota sull'anca)



HARAI GOSHI
(spazzare con l'anca)



HANE GOSHI
(colpo d'anca saltato)



SODE TSURIKOMI GOSHI
(colpo d'anca tirando e sollevando)



TSURIKOMI GOSHI
(colpo d'anca tirando e sollevando)

SUTEMI WAZA (tecniche di sacrificio)



TOMOE NAGE
(proiezione a cerchio)



TANI OTOSHI
(caduta nella valle)



SOTO MAKIKOMI
(avvolgimento esterno)



SUMI GAESHI
(rovesciamento nell'angolo)



KO UCHI MAKIKOMI
(piccolo avvolgimento interno)