

KATAME WAZA (tecniche di controllo)

-PRIMA PARTE-

OSAE WAZA (tecniche di immobilizzazione)



KESA GATAME



KUZURE KESA GATAME



USHIRO KESA GATAME



KATA GATAME



YOKO SHIO GATAME



TATE SHIO GATAME



KAMI SHIO GATAME



KUZURE KAMI SHIO GATAME



MAKURA KESA GATAME



MUNE GATAME



URA SHIO GATAME

Potrebbero essere richiesti anche (a seconda della cintura):

NOGARE e FUSEGI: modi per ribaltare il compagno e per bloccare l'immobilizzazione

AIRI KATA: modi per arrivare ad eseguire le tecniche di immobilizzazione

KATAME WAZA (tecniche di controllo)

-SECONDA PARTE-

SHIME WAZA (soffocamenti)



KATATE JIME



HADAKA JIME



OKURI HERI JIME



NAMI-JUJI-JIME



GYAKU-JUJI-JIME



KATA-JUJI-JIME

NAMI JUJI JIME – KATA JUJI JIME – GYAKU JUJI JIME

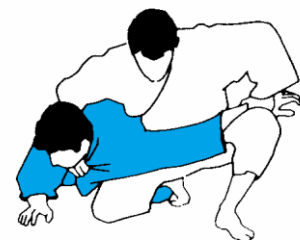
KANSETSU WAZA (leve)



UDE ISHIJI JUJI GATAME



UDE ISHIJI SANKAKU GATAME



UDE ISHIJI HARA GATAME