



ASSOCIAZIONE ATLETICA KI AIKIDO ITALIA

TSUZUKIWAZA



<p>1 <u>Katatedori Tenkan:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Tenkan Kokyunage2. Kirikaeshi3. Zenponage4. Kaitennage Uchi Tenkan5. Ikkyo Tenkan6. Yonkyo7. Nikyo	<p>2 <u>Ushirokatatedori:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Kubijime Uragaeshi2. Kubijime Zenpo Tenbin Udekimin3. Kubijime Koteoroshi 14. Ikkyo Tenkan5. Sankyonage6. Koteoroshi 27. Shihonage	<p>3 <u>Ryotemochi:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Ikkyo Irimi2. Tenkan Kokyunage3. Kokyunage (Tobikomi)4. Zenponage (interno)5. Nikyo Irimi6. Koteoroshi Tenkan7. Tobikomi chiusura Sankyo
<p>4 <u>Ryotedori:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Kokyunage Irimi (diretto)2. Koteoroshi Irimi3. Kokyunage Irimi4. Tenchinage Irimi5. Tenchinage Tenkan6. Zenponage mano al polso7. Kirikaeshi mano al polso	<p>5 <u>Ryokatadori:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Zenponage2. Kirikaeshi3. Sudori4. Kokyunage Hikoki pass. sotto5. Kokyunage diretto giro compl.6. Nikyo Tenkan7. Zenponage interno braccia	<p>6 <u>Ushirodori:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Sankyo presa sotto le braccia2. Koteoroshi cintura da dietro3. Sankyo cintura da dietro4. Zenponage5. Hijidori Kokyunage irimi6. Ushiroryotedori Koteoroshi7. Ushiroryotedori Ikkyo
<p>7 <u>Shomenuchi:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Ikkyo Irimi2. Ikkyo Tenkan3. Kokyunage4. Shihonage5. Zenponage6. Kirikaeshi7. Sankyo pass. Sotto braccio	<p>8 <u>Yokomenuchi:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Sudori passare davanti2. Sudori abbassarsi3. Kokyunage Irimi4. Shihonage Tenkan Irimi5. Shihonage Tenkan Tenkan6. Zenponage sotto al braccio7. Kokyunage Hachinoji	<p>9 <u>Tsuki e Keri:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Tsuki Koteoroshi2. Tsuki Ikkyo Hantai3. Tsuki Koteoroshi Hantai4. Keri Irimi statico5. Keri Irimi dinamico6. Mawashigeri Chudan (basso)7. Mawashigeri Jodan (alto)
<p>10 <u>Taninzugake:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Ryotemochi Ikkyo 2 uke sx-dx2. Zenponage Niningake 1 volta3. Kokyunage Niningake 1 volta4. Seiretsu Niningake sx-dx5. Shihonage Niningake sx-dx6. Kokyunage Sanningake sx-dx7. Yoningake libero	<p>11 <u>Katatedori Irimi:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Kokyunage Irimi2. Kokyunage cambio mano3. Uchiwanage4. Kaitennage Uchi sotto braccio5. Shihonage Irimi6. Ikkyo Irimi7. Kaitennage Soto irimi mov polso	<p>12 <u>Ushirokatatedori:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Kubijime Sankyo (anulare)2. Kubijime Shihonage da Sankyo3. Katate Kosadori Kokyunage4. Katate Kosadori Koteoroshi5. Makikaeshi statico6. Makikaeshi dinamico7. Kirikaeshi
<p>13 <u>Ryotemochi:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Kokyunage Irimi2. Kokyunage Udemawashi3. Kokyunage Hachinoji4. Nikyo Tenkan5. Shihonage Irimi6. Zenponage (passo avanti)7. Zenponage (gyaku hanmi)	<p>14 <u>Zagi Ryotedori:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Kokyunage 1 mano sotto2. Kokyunage 2 mano sopra3. Kokyunage 3 prolungare uke in piedi4. Ryotedori Zenponage (sx-sx-sx - dx-dx-dx)5. Ryotedori Hakucho no mizumi6. Ushirokatadori Zenponage7. Ryotedori Shihonage Ryotedori Shihonage in piedi	<p>15 <u>Ushiro Ryokatadori:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Kokyunage 1° forma statico2. Kokyunage 1° forma dinamico3. Kokyunage 2° forma4. Zenponage Hanmi Handachi5. Ikkyo6. Koteoroshi7. Sankyo



ASSOCIAZIONE ATLETICA KI AIKIDO ITALIA

TSUZUKIWAZA



<p>16 Handachi:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Osaeru cintura, a terra2. Kaitennage cintura, proiett.3. Kaitennage Handachi att basso4. Zagi Shomenuchi Kokyunage5. Zagi Tsuki Koteoroshi6. Zagi Keri Ashidori7. Zagi Mawashigeri Ashidori	<p>17 Katadori Menuchi:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kokyunage Irimi statico (sopra)2. Kokyunage Irimi dinamico (sotto)3. Kokyunage Irimi (assorbire attacco)4. Kokyunage Hachinoji5. Nikyo6. Uragaeshi Sankyo7. Zenponage	<p>18 Yokomenuchi:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Irimi2. Kokyunage Jujinage cambio mano3. Atemi4. Shihonage Irimi5. Koteoroshi Irimi Irimi6. Koteoroshi Irimi Tenkan7. Zenponage Tenbin
<p>19 Munetsuki:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Yokomenuchi Hanmi2. Zenponage3. Shomenuchi Gyaku Hanmi4. Kubikiri (palmo in basso, al viso)5. Yokomenuchi Hantai6. Uchiwanage7. Kaitennage Soto Irimi	<p>20 Jonage:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kokyunage2. Kirikaeshi3. Zenponage4. Ushirokaeshi5. Nikyo6. Koteoroshi7. Shihonage8. Sakatemochi Ushiro Zenpo9. Zenponage (2 uke, alto-basso)10. Seiretsu con 3 uke11. Sanningake attacco da 3 uke	<p>21 Tantodori 1:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tsuki Koteoroshi2. Tsuki Ikkyo Irimi3. Shomenuchi Koteoroshi4. Shomenuchi Kokyunage5. Yokomenuchi Shihonage6. Tsuki Menuchi statico7. Tsuki Menuchi dinamico Sankyo
<p>22 Tantodori 2:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ushiro Kubijime Sankyo2. Ushiro Kubijime Shihonage3. Ushiro Tsuki Koteoroshi4. Ushiro Tsuki Ikkyo5. Tsuki Zenponage (att. 2 mani)6. Tsuki Kaitennage (att. 2 mani)7. Tsuki Sakatemochi: Yokomenuchi Irimi8. Yokomenuchi Gokyo	<p>23 Bokkendori:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Shomenuchi Sudori e Kokyunage2. Shomenuchi Koteoroshi e Irimidori3. Yokomenuchi Irimi dx-sx4. Yokomenuchi Shihonage5. Tsuki Koteoroshi6. Tsuki Zenponage dx-sx7. Tsuki Nikyo	<p>24 Jodori:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Yokomenuchi Zenponage2. Yokomenuchi Shihonage3. Tsuki Kaeshi4. Tsuki Zenponage5. Tsuki Kirikaeshi6. Douchi Kokyunage7. Yokobarai Kokyunage
<p>25 Jo e Bokken 1: Tsuzukiwaza in coppia Jo esegue il Katà n° 1 Uke si muove col Bokken</p>	<p>26 Jo e Bokken 2: Tsuzukiwaza in coppia Jo esegue il Katà n° 2 Uke si muove col Bokken</p>	<p>27 Happo Giri:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Shomenuchi, attendere in seiza, uscita laterale, taglio al polso. Rimanere in seiza2. Alzarsi in piedi, Shomenuchi, uscita laterale, colpo al polso. Rimanere in piedi3. Shomenuchi uke, taglio al polso e Gyaku Yokomen4. Shomenuchi uke, Do Uchi, in avanti e irimitenkan5. Nage in Jodan, uke Tsuki sx, iniziare Happo Giri.
<p>28 Bokken Kunitachi 1: Tsuzukiwaza in coppia Bokken Katà n° 2 (entrambi)</p>	<p>29 Bokken Kunitachi 2:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kote Uchi2. Do Uchi3. Gyaku Do Uchi4. Tsuki (dx)5. Shomenuchi6. Yokomenuchi, Gyaku Yokomen	<p>30 Shinken:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Shomenuchi da Chudan2. Shomenuchi, Gedan, Ushiro Shomen3. Kesagake Yokobarai4. Gyaku Kesagake Yokobarai5. Kesagake Yokobarai in ginocchio6. Gyaku Kesagake Yokobarai in ginocchio7. Yokomenuchi, Gyaku Yokomenuchi