



PROGRAMMA 1° KYU (CINTURA MARRONE)

Minimo 8 mesi dal conseguimento del 2° Kyu, 110 ore di allenamento, 3 stage, 1 nazionale

TACHI WAZA

KATATE RYOTE DORI	JUJIGARAMI	
MUNADORI	SHIHO NAGE	(OMOTE-URA)
MUNADORI MENUCHI	KOSHINAGE	
YOKOMEN UCHI	JUYUWAZA	
SHOMENUCHI	JUYUWAZA	
CHUDANTSUKI	IKKYO	(OMOTE-URA)
	SOTOKAITENAGE	(OMOTE-URA)
JODANTSUKI	YONKYO	(OMOTE-URA)
	IRIMINAGE	
	SHIONAGE	(OMOTE-URA)
	SOTOKAITENAGE	(OMOTE-URA)
	USHIROKIRIOTOSHI	

USHIRO WAZA

RYOTEDORI	YONKYO	(OMOTE-URA)
	KOKYUNAGE	
	KOSHINAGE	
	HIJIKIMEOSAE	
RYOKATADORI	IRIMINAGE	
	KOTEGAESHI	
KATATEDORI KUBISHIME	IKKYO	(OMOTE-URA)
	SANKYO	(OMOTE-URA)
	SHIONAGE	(OMOTE-URA)
	HIJIKIMEOSAE	

ERIDORI	IKKYO	(OMOTE-URA)
	SANKYO	(OMOTE-URA)
	KOTEGAESHI	
	KOSHINAGE	

HANMI HANDACHI WAZA

<i>KATATE DORI</i>	IKKYO	(OMOTE-URA)
<i>RYOTE DORI</i>	SHIONAGE	(OMOTE-URA)

SUWARI WAZA

SHOMENUCHI	JUYUWAZA	
KATADORI	NIKKYO	(OMOTE-URA)
	SANKYO	(OMOTE-URA)
	YONKYO	(OMOTE-URA)
KATADORI MENUCHI	IRIMINAGE	
	KOTEGAESHI	
CHUDANTSUKI	KOTEGAESHI	
JODAN TSUKI	IKKYO	(OMOTE-URA)