



PROGRAMMA 2° KYU (CINTURA BLU)

Minimo 6 mesi dal conseguimento del 3° Kyu, 100 ore di allenamento, 3 stage locali

TACHI WAZA

KATATE DORI AIHANMI	KOSHINAGE	
KATATE DORI	SANKYO	(OMOTE-URA)
	YONKYO	(OMOTE-URA)
	SUMIOTOSHI	(OMOTE-URA)
KATATE RYOTE DORI	IRIMINAGE	
RYOTE DORI	KOTEGAESHI	
	IRIMINAGE	
	KOKYUNAGE	
SHOMENUCHI	YONKYO	(OMOTE-URA)
	GOKYO	
	SHIONAGE	(OMOTE-URA)
	UCHIKAITENAGE	(OMOTE-URA)
	SOTOKAITENAGE	(OMOTE-URA)
YOKOMEN UCHI	YONKYO	(OMOTE-URA)
	GOKYO	
KATADORI MENUCHI	IKKYO	(OMOTE-URA)
	NIKKYO	(OMOTE-URA)
	SANKYO	(OMOTE-URA)
	SHIONAGE	(OMOTE-URA)
	KOTEGAESHI	
CHUDANTSUKI	SHIONAGE	(OMOTE-URA)
	IRIMINAGE	(OMOTE-URA)
	SANKYO	(OMOTE-URA)
	UCHIKAITEN SANKYO	(OMOTE-URA)
JODANTSUKI	NIKKYO	(OMOTE-URA)
	SANKYO	(OMOTE-URA)

HIJIKIMEOSAE

(OMOTE-URA)

*****USHIRO WAZA*****

RYOKATADORI

IKKYO

(OMOTE-URA)

NIKKYO

(OMOTE-URA)

SANKYO

(OMOTE-URA)

IRIMINAGE

AIKIOTOSHI

*****HANMI HANDACHI WAZA*****

KATATE DORI

SOTOKAITENAGE

(OMOTE-URA)

*****SUWARI WAZA*****

SHOMENUCHI

YONKYO

(OMOTE-URA)

KOTEGAESHI