



## Esame I° Kyu

Aiki taiso, tai sabaki, ushiro ukemi, mae ukemi, shikko

### TACHIWAZA:

Eeguire le seguenti tecniche

Prese	Tecniche		Forma
<i>Katate dori</i>	<i>Tai no henko</i>		<i>Kihon-ki no nagare</i>
<i>Katate dori ai hanmi</i>	<i>Tai no henko</i>		<i>Ki no nagare</i>
<i>Morote dori</i>	<i>Kokyu ho</i>		<i>Kihon</i>
<i>Yokomenuchi</i>	<i>Dai ikkyo</i>	<i>omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>Yokomenuchi</i>	<i>Dai nikyo</i>	<i>omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>Yokomenuchi</i>	<i>Dai sankyo</i>	<i>omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>Yokomenuchi</i>	<i>Dai yonkio</i>	<i>omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>Yokomenuchi</i>	<i>Dai gokio</i>	<i>ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>Yokomenuchi</i>	<i>Koshinage</i>		<i>Kihon</i>
<i>munadori</i>	<i>Dai ikkyo</i>	<i>omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>munadori</i>	<i>shihonage</i>		<i>Kihon</i>
<i>Katadori menuci</i>	<i>Dai ikkyo</i>	<i>omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>Katadori menuci</i>	<i>shihonage</i>	<i>omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>Katadori menuci</i>	<i>Kotegaeshi</i>		<i>Kihon</i>
<i>Katadori menuci</i>	<i>Iriminage</i>		<i>Kihon</i>
<i>Katadori menuci</i>	<i>Koshinage</i>		<i>Kihon</i>
<i>Ushiro ryotkatadori</i>	<i>Dai ikkyo</i>	<i>omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>Ushiro ryotkatadori</i>	<i>Dai nikyo</i>	<i>omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>Ushiro ryotkatadori</i>	<i>Dai sankyo</i>	<i>omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>Ushiro ryotkatadori</i>	<i>kokyunage</i>		<i>Kihon</i>
<i>Ushiro ryotkatadori</i>	<i>Kotegaeshi</i>		<i>Kihon</i>
<i>Ushiro ryotkatadori</i>	<i>Iriminage</i>		<i>Kihon</i>
<i>Ushiro katadori kubi shime</i>	<i>Dai ikkyo</i>	<i>omote-ura</i>	<i>Kihon</i>

## **HANMI HANDACHIWAZA:**

Eeguire le seguenti tecniche

<i>katatedori</i>	<i>Shihonage omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>Shomenuchi</i>	<i>kaitennage</i>	<i>Kihon</i>

## **SUWARIWAZA:**

Eeguire le seguenti tecniche

<i>yokomenuchi</i>	<i>Dai Ikkyo omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>yokomenuchi</i>	<i>Dai nikyo omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>yokomenuchi</i>	<i>Dai sankyo omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>yokomenuchi</i>	<i>Dai yonkio omote-ura</i>	<i>Kihon</i>
<i>yokomenuchi</i>	<i>Dai gokio</i>	<i>Kihon</i>
<i>Ryotedori</i>	<i>Kokyu ho</i>	

## **BUKIWAZA:**

**Ju san no jo kata**