



AIKIDO HAJIME A.S.D.

AFFILIATA C.S.E.N.

TSUZUKIWAZA AIKIDO BAMBINI 2016



1 katatekosadori:

1. kokyunage
2. koteoroshi
3. makikaeshi

2 ryotemochi:

1. kokyunage tobikomi
2. zemponage
3. ikkyo

3 shomenuchi:

1. kokyunage
2. koteoroshi
3. ikkyo

4 zagi ryotedori:

1. zemponage
2. shihonage
3. zemponage «in piedi»

5 tsuki e keru:

1. koteoroshi
2. ikkyo
3. keru irimi uchiwanage

6 ushirodori:

1. ikkyo sotto le braccia
2. sankyo cintura da dietro
3. hijidori kokyunage

7 tantodori:

1. ushirokubijime sankyo
2. ushirotsuki koteoroshi
3. sakatemochi gokyo

8 jo kata n 1:

1. 22 movimenti «lento»
2. 22 movimenti «veloce»

9 bokken kata n 1:

1. 12 movimenti «lento»
2. 12 movimenti «veloce»

10 taninzugake:

1. futarigake zenponage 1 volta
2. futarigake seiretsu sx-dx
3. sanningake seiretsu sx-dx
4. sanningake libero «attacco da 3»



AIKIDO HAJIME A.S.D.

AFFILIATA C.S.E.N.

TSUZUKIWAZA AIKIDO BAMBINI 2016

