

氣の
研究會
続き技

Tsuzuki waza

A cura del M° Giuliano Giannoni

Supervisione del M° Mario Peloni

(N° 1)

KATATEDORI TENSHIN

1 – KOKYUNAGE

2 – KIRIGAESHI

3 – ZEMPONAGE

4 – KAITENNAGE

5 – IKKYO (KATAMERU IN GINOCCHIO)

6 – YONKYO (KATAMERU IN PIEDI)

7 – NIKYO (KATAMERU IN GINOCCHIO)

SEQUENZA

1/2/3 di seguito prima a Sinistra poi a Destra

4/5/6/7 Sinistra/Destra

(N° 2)

USHIRO KATATEDORI KUBISHIME

1 – URAGAESHI (STATICO)

2 – ZEMPO NAGE (PRIMA STATICO POI DINAMICO)

3 – KOTEOROSHI (ALLA PRIMA MANO)

4 – IKKYO (KATAMERU IN GINOCCHIO)

5 – SANKYONAGE

6 – KOTEOROSHI (ALLA SECONDA MANO)

7 – SHIHONAGE

SEQUENZA

1/2/3 di seguito prima a Sinistra poi a Destra

4/5/6/7 Sinistra/Destra

(N° 3)

RYOTEMOCHI

1 – TENSHIN IKKYO

2 – TENSHIN KOKYUNAGE

3 – KOKYUNAGE (HACHINOJI)

4 – ZEMPONAGE

5 – NIKYO (IRIMI)

6 – KOTEOROSHI (KATAMERU IN PIEDI)

7 – KOKYUNAGE

**(UKE BLOCCA IL BRACCIO DI NAGE AL PETTO,
KATAMERU IN PIEDI CON SANKYO)**

SEQUENZA

Tutte le tecniche Sinistra/Destra

(N° 4)

RYOTEDORI

1 – KOKYUNAGE (TAGLIO)

2 – KOTEOROSHI (IRIMI STATICO – DINAMICO)

3 – KOKYUNAGE (SAYU WAZA)

4 – TENCHINAGE (IRIMI)

5 – TENCHINAGE (TENSIN)

6 – ZEMPONAGE

7 – KIRIGAESHI

SEQUENZA

Tutte le tecniche Sinistra/Destra

(N° 5)

RYOKATADORI

1 – ZEMPONAGE (OJIGI)

2 – KIRIGAESHI (OJIGI)

**3 – KOKYUNAGE (OJIGI 2 VOLTE,
PASSARE LA TESTA DENTRO LE BRACCIA DI UKE)**

4 – SUDORI (ANDARE IN GINOCCHIO)

5 – KOKYUNAGE (GIRANDO)

6 – NIKYO (TENSIN)

7 – ZEMPONAGE

SEQUENZA

1/2/3/4 di seguito prima a Sinistra poi a Destra

5/6/7 Sinistra/Destra

(N° 6)

USHIRODORI

1 – PRESA ALLE ANCHE - SANKYO

2 – USHIRODORI - KOTEOROSHI

**3 – USHIRO DORI – SANKYO
(KATAMERU IN PIEDI)**

4 – USHIRODORI - ZEMPONAGE

5 – HAGAJIME - KOKYUNAGE

**6 – KOTEOROSHI
(USHIROTEKUBIDORI DA HAGAJIGIME)**

**7 – IKKYO
(USHIROTEKUBIDORI DA HAGAJIGIME)**

SEQUENZA

Tutte le tecniche Sinistra/Destra

(N° 7)

SHOMENUCHI

1 – IKKYO IRIMI (KATAMERU IN GINOCCHIO)

2 – IKKYO TENSIN (KATAMERU IN GINOCCHIO)

3 – KOKYUNAGE

4 – SHIHONAGE (IRIMI)

5 – ZEMPONAGE

6 – KIRIGAESHI

7 – SANKYO (KATAMERU IN PIEDI)

SEQUENZA

Tutte le tecniche Sinistra/Destra

(N° 8)

YOKOMENUCHI

- 1 – SUDORI (PASSARE SENZA TOCCARE)
- 2 – OJIGI (ABBASSARE LA TESTA)
- 3 – KOKYUNAGE (IRIMI)
- 4 – SHIHONAGE (IRIMI)
- 5 – SHIHONAGE (TENSIN)
- 6 – ZEMPONAGE (ANDANDO INDIETRO)
- 7 – KOKYUNAGE HACHINOJI

SEQUENZA

1/2/3 di seguito prima a Sinistra poi a Destra

4/5/6/7 Sinistra/Destra

(N° 9)

TSUKI e KERI

- 1 – TSUKI KOTEOROSHI
- 2 – TSUKI IKKYO (IRIMI KATAMERU IN GINOCCHIO)
- 3 – TSUKI HANTAI KOTEOROSHI
- 4 – LOW KERI KOKYUNAGE
(PRENDERE IL PIEDE ALL'INTERNO DELLA GAMBA E
ATEMI AL VOLTO)
- 5 – LOW KERI
(ATEMI DIRETTO AL VOLTO
SENZA PRENDERE IL PIEDE)
- 6 – LOW MAWASHIKERI KOKYU NAGE
- 7 – HIGH MAWASHIKERI KOKYUNAGE

SEQUENZA

Tutte le tecniche Sinistra/Destra

(N° 10)

TANINZUGAKE RYOTEMOCHI

1 – RYOTEMOCHI IKKYO

2 – FUTARIGAKE ZEMPONAGE

3 – FUTARIGAKE KOKYUNAGE UDEMAWASHI

4 – FUTARIGAKE SEIRETSU

5 – FUTARIGAKE SHIHONAGE

6 – SANINGAKE KUBISHIME SEIRETSU

7 – YONINGAKE (LIBERO)

SEQUENZA

**Tecnica n. 1 primo Uke attacca a Destra,
secondo Uke a Sinistra**

Tutte le tecniche Sinistra/Destra

(N° 11)

KATATEDORI

1 – KOKYUNAGE (IRIMI)

2 – KOKYUNAGE (TENSHIN CAMBIO DELLA MANO)

3 – UCHIWANAGE

4 – SHIHONAGE (IRIMI)

5 – KAITENNAGE (UCHI IRIMI)

6 – IKKYO (IRIMI)

7 – KAITENNAGE (SOTO)

SEQUENZA

1/2/3 di seguito prima a Sinistra poi a Destra

4/5/6/7 Sinistra/Destra

(N° 12)

USHIRO KATATEDORI KUBISHIME

1 – SANKYO (STATICO - KATAMERU IN PIEDI)

2 – SHIHONAGE (STATICO - TENSHIN)

3 – KOKYUNAGE (HACHINOJI)

4 – KOTEOROSHI

5 – MAKIGAESHI (LARGO)

6 – MAKIGAESHI (DIRETTO, AL VOLTO)

7 – KIRIGAESHI

SEQUENZA

Tutte le tecniche Sinistra/Destra

(N° 13)

RYOTEMOCHI

1 – KOKYUNAGE (IRIMI)

2 – KOKYUNAGE (UDEMAWASHI)

3 – KOKYUNAGE (HACHINOJI)

4 – NIKYO (TENSHIN)

5 – SHIHONAGE (TENSHIN / IRIMI)

6 – ZEMPONAGE (TENSHIN MANO IN BASSO)

7 – ZEMPONAGE (DIRETTO MANO IN ALTO)

SEQUENZA

Tutte le tecniche Sinistra/Destra

(N° 14)

**RYOTEDORI SUWARIWAZA
TACHIWAZA**

1 – SUWARIWAZA KOKYUNAGE (MANO SOPRA)

2 – SUWARIWAZA KOKYUNAGE (MANO SOTTO)

3 – SUWARIWAZA ZEMPONAGE

**4 – SUWARIWAZA KOKYUNAGE
(2° ATTACCO IN PIEDI PROIETTARE LONTANO)**

5 – HANDACHI ZEMPONAGE (MOVIMENTO DEL CIGNO)

6 – HANDACHI ZEMPONAGE (USHIRO RYOKATADORI)

**7 – RYOTEDORI SHIHONAGE IRIMI
(NAGE COMINCIA IN GINOCCHIO PER FINIRE IN PIEDI)**

SEQUENZA

Tutte le tecniche Sinistra/Destra

(N° 15)

USHIRO RYOKATADORI

1 – KOKYUNAGE HACHINOJI (STATICO)

2 – KOKYUNAGE HACHINOJI (DINAMICO)

3 – KOKYUNAGE

4 – ZEMPONAGE

5 – IKKYO (KATAMERU IN GINOCCHIO)

6 – KOTEOROSHI (KATAMERU IN PIEDI)

7 – SANKYO (KATAMERU IN PIEDI)

SEQUENZA

1/2/3/4 di seguito prima a Sinistra poi a Destra

5/6/7 Sinistra/Destra

(N° 16)

HANDACHI

- 1 – TACHIWAZA (UKE AFFERRA LE ANCHE DI NAGE CHE SPINGE VERSO IL BASSO)
- 2 – TACHIWAZA (UKE AFFERRA LE ANCHE DI NAGE CHE ESEGUE KAITENNAGE)
- 3 – TACHIWAZA (UKE AFFERRA LE GAMBE DI NAGE CHE INDIETREGGIA IN GINOCCHIO ESEGUE ZEMPONAGE)
- 4 – HANDACHI (SHOMENUCHI KOKYUNAGE)
- 5 – HANDACHI (MUTSUKI KOTEOROSHI KATAMERU)
- 6 – HANDACHI KERI (PRENDERE LE GAMBE)
- 7 – HANDACHI KERI (PRENDERE UNA GAMBA)

SEQUENZA

Tutte le tecniche Sinistra/Destra

(N° 17)

KATADORI MENUCHI

- 1 – KOKYUNAGE (STATICO)
- 2 – KOKYUNAGE (DIRETTO)
- 3 – KOKYUNAGE (UDEMAUAWASHI)
- 4 – KOKYUNAGE (HACHINOJI)
- 5 – NIKYO (TENSHIN)
- 6 – SANKYO (TENSHIN)
- 7 – ZEMPONAGE
(A SINISTRA TENSHIN A DESTRA DIRETTO)

SEQUENZA

Tutte le tecniche Sinistra/Destra

(N° 18)

YOKOMENUCHI

1 – KOKYUNAGE IRIMI

2 – KOKYUNAGE IRIMI (GUIDARE LA MANO)

**3 – KOKYUNAGE (FERMARE SENZA COLPIRE
POI DISCENDERE SUL BRACCIO)**

4 – SHIHONAGE (IRIMI)

5 – KOTEHOROSHI (IRIMI)

6 – KOTEOROSHI (TENSHIN)

7 – ZEMPONAGE

SEQUENZA

1/2/3 di seguito prima a Sinistra poi a Destra

4/5/6/7 Sinistra/Destra

(N° 19)

TSUKI

**1 – KOKYUNAGE (IRIMI
PALMO DELLA MANO VERSO L'ALTO)**

2 – ZEMPONAGE

3 – KOKYUNAGE SHOMENUCHI

**4 – KOKYUNAGE (IRIMI
PALMO DELLA MANO VERSO IL BASSO)**

5 – HANTAI TENSHIN YOKOMENUCHI

6 – KOKYUNAGE (IRIMI AL VOLTO)

7 – KAITENNAGE (SOTO)

SEQUENZA

Tutte le tecniche Sinistra/Destra

(N° 20)

JONAGE

- 1 – KOKYUNAGE
- 2 – ZEMPONAGE
- 3 – KIRIGAESHI
- 4 – ASHI TZUKUI
- 5 – NIKYO
- 6 – KOTEOROSHI (TENSIN)
- 7 – KOTEOROSHI (IRIMI)
- 8 – SHIHONAGE
- 9 – USHIRO SAKATEMOCHI (ZEMPONAGE)
- 10 – KOKYUNAGE (FUTARIGAKE - 2 UKE)
- 11 – KOKYUNAGE (SANNINGAKE - 3 UKE)
- 12 – SANNIN GAKE (ATTACCO DI 3 UKE LIBERO)

SEQUENZA

Tutte le tecniche Sinistra/Destra

(N° 21)

TANTODORI 1

- 1 – TSUKI KOTEOROSHI (KATAMERU IN PIEDI)
- 2 – TSUKI IKKYO (KATAMERU IN GINOCCHIO)
- 3 – SHOMENUCHI KOTEOROSHI
(KATAMERU IN PIEDI)
- 4 – SHOMENUCHI KOKYUNAGE
(KATAMERU IN PIEDI)
- 5 – YOKOMENUCHI SHIHONAGE (ATEMI)
- 6 – TSUKI MENUCHI (UCHIWANAGE STATICO)
- 7 – TSUKI MENUCHI (UCHIWANAGE DINAMICO
CON SANKYO KATAMERU)

SEQUENZA

Tutte le tecniche Sinistra/Destra

(N° 22)

TANTODORI 2

- 1 – USHIRO KUBIJIME SANKYO
(KATAMERU IN PIEDI)**
- 2 – USHIRO KUBIJIME SHIHONAGE**
- 3 – USHIRO TSUKI KOTEOROSHI
(KATAMERU IN PIEDI)**
- 4 – USHIRO TSUKI IKKYO
(KATAMERU IN GINOCCHIO)**
- 5 – TSUKI ZEMPONAGE (ATTACCO CON DUE MANI)**
- 6 – TZUKI KAITENNAGE (ATTACCO CON DUE MANI)**
- 7 – GYAKU TEMOCHI KOKYUNAGE IRIMI
(ATTACCO CON DUE MANI)**
- 8 – GYAKU TEMOCHI GOKYO
(ATTACCO CON DUE MANI)**

SEQUENZA

Tutte le tecniche Sinistra/Destra

(N° 23)

BOKKENDORI

- 1 – SHOMENUCHI SUDORI (PASSARE SENZA TOCCARE
DISTANZA OLTRE 4 METRI)**
- 2 – SHOMENUCHI KOKYUNAGE
(DIRETTO KATAMERU)**
- 3 – SHOMENUCHI SUDORI TSUKI SHOMENUCHI
KOKYUNAGE
(NEL SUDORI ANDARE LONTANO PER EVITARE IL
BOKKEN)**
- 4 – SHOMENUCHI KOTEOROSHI (SOLO DA UN LATO)**
- 5 – SHOMENUCHI IRIMIDORI (SOLO DA UN LATO)**
- 6 – YOKOMENUCHI SHIHONAGE (SOLO DA UN LATO)**
- 7 – GYAKU YOKOMENUCHI KOKYUNAGE
(SOLO DA UN LATO)**
- 8 – TSUKI KOTEHOROSHI (SOLO DA UN LATO)**
- 9 – TSUKI ZEMPONAGE**
- 10 – TSUKI NIKYO (SOLO DA UN LATO)**

(N° 24)

JODORI

1 – YOKOMENUCHI ZEMPONAGE

2 – YOKOMENUCHI SHIHONAGE

3 – TSUKI GAESHI

4 – TSUKI ZEMPONAGE

5 – TSUKI KIRIGAESHI

6 – DOUCHI KOKYUNAGE

7 – YOKO BARAI KOKYUNAGE

SEQUENZA

Tutte le tecniche Sinistra/Destra

(N° 25)

JO n° 1 (CON ATTACCO DI BOKKEN)

(N° 26)

JO n° 2 (CON ATTACCO DI BOKKEN)

(N° 27)

HAPPO GIRI KUMITACHI

(N° 28)

BOKKEN KUMITACHI n° 1

(N° 29)

BOKKEN KUMITACHI n° 2

(N° 30)

BOKKEN KUMITACHI SHINKEN

Tecniche da eseguire insieme al Maestro

JO n° 1 HITORI WAZA

- 1 – TSUKI (RITORNO IN CHUDAN)
- 2 – TSUKI (RITORNO IN JODAN)
- 3 – YOKOMENUCHI
- 4 – GYAKU YOKOMENUCHI
- 5 – USHIRO KAHO TSUKI
- 6 – TSUKI
- 7 – YOKOMENUCHI
- 8 – GYAKU YOKOMENUCHI
- 9 – USHIRO KAHO UCHI
- 10 – GYAKU TSUKI
- 11 – GYAKU YOKOMENUCHI
- 12 – TSUKI
- 13 – SHOMENUCHI - USHIRO TSUKI
- 14 – OHO UCHI
- 15 – SAKATE TSUKI
- 16 – TSUKI
- 17 – KAHO SHOMENUCHI USHIRO TSUKI
(DISCENDERE CON IL GINOCCHIO SINISTRO)
- 18 – ASHIBARAI
- 19 – KAHO SAKATETSUKI
- 20 – TSUKI (FARE UN PASSO INDIETRO)
- 21 – JOHO UCHI (SENZA PASSO AVANTI)
- 22 – GYAKU TSUKI

JO n° 2 HITORI WAZA

- 1 – TSUKI (RITORNARE IN CHUDAN)
- 2 – TSUKI (RITORNARE IN JODAN)
- 3 – YOKOMENUCHI (UN PASSO INDIETRO DI LATO)
- 4 – UCHI OROSHI
- 5 – GYAKU YOKOMENUCHI
- 6 – TSUKI
- 7 – YOKOMENUCHI (DAL LATO OPPOSTO)
- 8 – UCHI OROSHI
- 9 – GYAKU YOKOMENUCHI
- 10 – TSUKI
- 11 – KOHO YOKOMENUCHI
- 12 – USHIRO TOHO TSUKI (SINISTRA)
- 13 – USHIRO TOHO TSUKI (DESTRA)
- 14 – USHIRO TSUKI (GIRANDO LE ANCHE)
- 15 – USHIRO KOHO YOKOMENUCHI
- 16 – YOKOBARAI (FARE UN CERCHIO)
- 17 – JOHO UCHI
- 18 – GYAKU TSUKI
- 19 – GYAKU YOKOMENUCHI
- 20 – TSUKI (PASSO INDIETRO)
- 21 – JOHO UCHI (SENZA PASSO AVANTI)
- 22 – GYAKU TSUKI

BOKKEN n° 1 HITORI WAZA

**1 – TAGLIO CON BOKKEN DAL BASSO VERSO
L'ALTO, DA CHUDAN VERSO JODAN**

2 – GYAKU YOKOMENUCHI

3 – YOKOMENUCHI

4 – GYAKU YOKOMENUCHI

5 – USHIRO SHOMENUCHI

6 – TSUKI

7 – USHIRO SHOMENUCHI

8 – TSUKI

9 – YOKOMENUCHI TOBICOMI

10 – GYAKU YOKOMENUCHI TOBICOMI

11 – GYAKU TSUKI

12 – YOKOMENUCHI DA JODEN A CHUDEN

**YOKO BARAI IN AVANTI PASSO INDIETRO GIRARE
PER RITORNARE ALLA POSIZIONE INIZIALE**