

## Tsuzukiwaza Nuovi

- 1) Katatedori tenkan (3sin- 3 des)
  - 1) Kokyunage
  - 2) kirikaeshi
  - 3) zemponage
  - 4) kaitennage
  - 5) ikyo
  - 6) yonkyo
  - 7) nikyo (katameru)
- 2) Ushiro katatedori (3sin- 3 des)
  - 1) urakaeshi (statico)
  - 2) zemponage
  - 3) koteoroshi (alla prima mano)
  - 4) ikyo
  - 5) sankyo nage
  - 6) koteoroshi nage (alla seconda mano, distendendo braccio)
  - 7) shihogage (distendendo braccio)
- 3) Ryotemochi
  - 1) ikyo (tenkan)
  - 2) kokyunage (tenkan)
  - 3) kokyunage hachinoji
  - 4) zemponage
  - 5) nikyo (irimi)
  - 6) kote oroshi katameru
  - 7) kokyunage (sankyo)  
(uke blocca il braccio al petto)
- 4) Ryotedori
  - 1) Kokyunage
  - 2) Koteoroshi
  - 3) Kokyunage (sayu waza)
  - 4) Tenchinage Irimi
  - 5) Tenchinage tenkan
  - 6) Zemponage
  - 7) Kirikaeshi
- 5) RyoKatadori (4sin- 4 des)
  - 1) Zemponage
  - 2) kirikaeshi
  - 3) kokyunage
  - 4) sudori
  - 5) kokyunage (girando)
  - 6) nikyo
  - 7) zemponage
- 6) Ushirotori
  - 1) sankyo (presa alle anche)
  - 2) koteoroshi
  - 3) sankyo
  - 4) zemponage
  - 5) hagaijime kokyunage
  - 6) koteoroshi (ushirotekubitori)
  - 7) ikyo (ushirotekubitori)
- 7) Shomenuchi
  - 1) Ikyo irimi
  - 2) Ikyo tenkan
  - 3) kokyunage
  - 4) shihonage
  - 5) zemponage
  - 6) kirikaeshi
  - 7) sankyo
- 8) Yokomenuchi
  - 1) sudori
  - 2) sudori
  - 3) kokyunage irimi
  - 4) shionage irimi
  - 5) shihonage tenkan
  - 6) zemponage
  - 7) kokyunage hachinoji
- 9) Tzuki and Keri
  - 1) tzuki koteoroshi nage
  - 2) tzuki ikyo irimi
  - 3) tzuki hantai koteoroshi nage
  - 4) keru kokyunage prendendo il piede
  - 5) keru kokyunage senza prendere il piede
  - 6) lawashikeri basso, statico
  - 7) mawashikeri alto, dinamico
- 10) Taninzukake
  - 1) ryotemochi ikyo (primo uke attacca a destra, poi secondo uke a sinistra)
  - 2) Nininzukake zemponage
  - 3) Nininzukake kokyunage udemawashi
  - 4) Nininzukake seiretsu
  - 5) Nininzukake shihonage
  - 6) Saninzukake kokyunage
  - 7) Yonningake libero
- 11) Katate dori irimi (3sin- 3 des)
  - 1) kokyunage irimi
  - 2) kokyunage (cambio mano)
  - 3) uchiwanage
  - 4) shihonage irimi
  - 5) kaitennage irimi
  - 6) ikkyo
  - 7) kaitennage (esterno)
- 12) Ushiro katatedori
  - 1) sankyo (statico)
  - 2) shihonage tenkan (statico)
  - 3) kokyunage hachinoji
  - 4) koteoroshi
  - 5) makikaeshi largo
  - 6) makikaeshi diretto
  - 7) kirikaeshi
- 13) Ryotemochi
  - 1) kokyunage irimi
  - 2) kokyunage udemawashi
  - 3) kokyunage hachinoji
  - 4) tenkan nikyo
  - 5) shihonage
  - 6) zempo nage (mano in basso)
  - 7) zempo nage (mano in alto)

- 14) Ryotedori (suwariwaza –tachi waza)
- 1) suwariwaza -kokyunage (mano sopra)
  - 2) suwariwaza - kokyunage (mano sotto)
  - 3) suwariwaza - zemponage
  - 4) suwariwaza kokyunage (proiettare lontano. Uke in piedi nel 2ndo attacco)
  - 5) handachi zemponage (cigno)
  - 6) handachi ushiro ryokata dori zemponage
  - 7) ryotedory shihonage (nage in piedi al primo shihonage)
- 15) UshiroRyoKataori (4 sin, 4 dest)
- 1) kokyunage hachinoji statico
  - 2) kokyunage hachinoji dinamico
  - 3) kokyunage
  - 4) zemponage
  - 5) ikyo
  - 6) koteoroshi
  - 7) sankyo
- 16) Handachi
- 1) tachiwaza, uke attacca afferrando le anche di nage nage blocca giù
  - 2) tachiwaza, uke idem, kaitennage
  - 3) tachiwaza uke prende ginocchia di nage – nage indietreggia, handachi zemponage
  - 4) handachi shomenuchi kokyunage
  - 5) handachi munatsuki koteoroshi katameru
  - 6) handachi calcio – nage prende 2 gambe
  - 7) handachi calcio – nage prende una gamba
- 17) Katadori menuchi
- 1) kokyunage static
  - 2) kokyunage direct
  - 3) kokyunage udemawashi
  - 4) kokyunage hachinoji
  - 5) nikyo
  - 6) sankyo
  - 7) zemponage
- 18) Yokomenuchi
- 1) kokyunage irimi
  - 2) kokyunage hachinoji (guidare mano)
  - 3) kaokyunage atemi
  - 4) shihonage tobikomi
  - 5) koteoroshi irimi
  - 6) koteoroshi tenkan
  - 7) zemponage
- 19) Tsuki
- 1) kokyunage irimi
  - 2) zemponage
  - 3) kokyunage shomenuchi
  - 4) kokyunage irimi
  - 5) hantai tenkan yokomenuchi
  - 6) kokyunage irimi
  - 7) kaitennage
- 20) Jo nage
- 1) kokyunage
  - 2) zemponage
  - 3) kirikaeshi
  - 4) ashi tzukui
  - 5) Nnkyo
  - 6) koteoroshi
  - 7) shihonage
  - 8) sakatemochi zemponage
  - 9) kokyunage con 2 uke
  - 10) kokyunage con 3 uke
  - 11) 3men attack
- 21) Tantodori 1
- 1) tzuki koteoroshi
  - 2) tzuki ikyo
  - 3) shomenuchi koteoroshi
  - 4) shomenuchi kokyunage
  - 5) yokomenuchi shihonage (atemi)
  - 6) tzuki menuchi uchiwanage statico
  - 7) tzuki menuchi uchiwanage dinamico
- 22) Tantodori 2
- 1) ushiro kubjime sankyo
  - 2) ushiro kubjime shihonage
  - 3) ushirotzuki koteoroshi
  - 4) ushirotzuki ikyo
  - 5) tzuki zemponage
  - 6) tzuki kaitennage
  - 7) Gyakutemochi kokyunage irimi
  - 8) Gyakutemochi gokyo
- 23) Bokkendori
- 1) shomenuchi sudori-kokyunage
  - 2) shomenuchi koteoroshi-irimidori
  - 3) yokomenuchi kokyunage irimi
  - 4) yokomenuchi shihonage
  - 5) tzuki koteoroshi
  - 6) tzuki zemponage
  - 7) tzuki nikyo
- 24) Jodori
- 1) yokomenuchi zemponage
  - 2) yokomenuchi shihonage
  - 3) tzuki kaeshi
  - 4) tzuki zemponage
  - 5) tzuki kirikaeshi
  - 6) douchi kokyunage
  - 7) yokobarai kokyunage
- 25) Jo+ Bokken 1
- 26) Jo+Bokken 2
- 27) Happo Giri (con partner)
- 28) Bokken Kunitachi 1
- 29) Bokken Kunitachi 2
- 30) Shinken (con partner)

*From 25 to 30 it is useless to explain with words. It is enough to look at DVD.*