

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
 - 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 (3sin- 3 des)
 - 1) Zemponage
 - 2) kirikaeshi
 - 3) sudori
 - 4) kokyunage
 - 5) kokyunage (girando)
 - 6) nikyo
 - 7) zemponage
- 6) Ushirotori
 - 1) sankyo (presa alle anche)
 - 2) koteoroshi
 - 3) sankyo
 - 4) zemponage
 - 5) hagajime 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
- 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) kokyu nage irimi
 - 2) kokyu nage (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
 - 4) koteoroshi
 - 5) makikaeshi largo
 - 6) makikaeshi diretto
 - 7) kirikaeshi
- 13) Ryotemochi
 - 1) kokyunage irimi
 - 2) kokyunage udemawashi
 - 3) kokyunage
 - 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. Solo una parte, poi Uke in piedi)
 - 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) Sakatemochi zemponage
- 4) Shihonage
- 5) Nikyo
 - 6) Koteoroshi
 - 7) Kirikaeshi
 - 8) 3men attack
- 21) Tantodori 1
- 1) ushirotzuki koteoroshi
 - 2) ushirotzuki ikyo
 - 3) shomenuchi koteoroshi
 - 4) shomenuchi kokyunage
 - 5) tzuki zemponage
 - 6) yokomenuchi kokyunage irimi
 - 7) yokomenuchi gokyo
- 22) Tantodori 2
- 1) ushiro kubjime sankyo
 - 2) yokomenuchi shihonage
 - 3) tzuki menuchi statico
 - 4) tzuki menuchi
 - 5) tzuki koteoroshi
 - 6) tzuki ikyo
 - 7) tzuki kaitennage
- 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 () Bokken 1° kata con partner)
- 28) Bokken (2° kata con partener)
- 29) Bokken Kunitachi 1°
- 30) Shinken (Bokken Kunitachi 2° con partner)
- Le sequenze dal 25 al 30, vedi DVD.*