

Programma per 3° KYU (Cintura verde)

(Permanenza nel grado: circa 6 mesi)

NAGE-WAZA - Tecniche di proiezione
Tsuru-komi-goshi - Colpo d'anca raccolto

Okuri-ashi-barai - Grande spazzata laterale di piede al malleolo

Tai-otoshi - Rovesciata in avanti con opposizione di gamba

Harai-goshi - Falciata con l'anca

Uchi-mata - Sgambetto interno di coscia

KATAME-WAZA - Tecnica delle immobilizzazioni
SHIME-WAZA - Basi della tecnica delle compressioni alla gola
Kata-juji-jime - Soffocamento respiratorio con avambracci incrociati

Gyaku-juji-jime - Soffocamento sanguigno a croce con presa di baveri da supino

Nami-juji-jime - Soffocamento sanguigno con presa scorrevole di bavero

Hadaka-jime - Compressione alla gola da dietro con un avambraccio (respiratorio)

KANSETZU-WAZA - Basi della tecnica delle leve articolari
Ude-garami - Leva incrociata al braccio a terra

Ude-hishigi-juji-gatame - Inforcata laterale di braccio con leva al gomito

Ude-hishigi-waki-gatame - Immobilizzazione con braccia e rottura del braccio

SHIAI - Competizione: in piedi e a terra

Con il termine **katame-waza** (固技 *katame-waza*[?], tecniche di controllo) nelle arti marziali si identificano tutte le tecniche eseguite al suolo o in piedi atte al controllo completo dell'avversari

Generalmente i *katame-waza* vengono suddivisi in tre macrogruppi:

- *Osae-komi-waza* (tecniche di immobilizzazione)
- *Shime-waza* (tecniche di strangolamento)
- *Kansetsu-waza* (tecniche di leva articolare)

kansetsu-waza è possibile riconoscere due sottogruppi principali, il primo indicante le leve di distensione dette **hishigi-gatame** (挫固 *hishigi-gatame*[?], controllo distorsivo), e il secondo le leve di torsione degli arti dette **garami** (緘 *garami*[?], torsione)

Per quanto concerne gli shime-waza, è anche possibile distinguere ulteriori sottoclassificazioni non ufficiali a seconda della posizione relativa di tori e uke, o alle prese di tori su uke, come nel caso dei **jūji-jime** (十字絞 *jūji-jime*[?], strangolamento a croce)

Shiai : competizione in piedi ed a terra

La traduzione del termine giapponese "SHIAI" è "APPUNTAMENTO CON LA MORTE" (da shi: morte e ai: unione). Ciò perchè lo shiai rappresenta la battaglia, il duello, dove viene messa a prova la capacità di applicare in un combattimento vero le tecniche studiate