

ENBU

1) GO NO SEN (ICHI - GO)

A = AV. JODAN OIZUKI DX

B = SP. AGEUKE SX - SP. GYAKUZUKI DX

A = IN. YO. CHUDAN SOTOUKE DX - SP. URAKEN DX

B = SP. UKE JODAN HARAI SX – IN. YO. AV. MAEGERI DX

A = IN. TAI SABAKI GEDANBARAI SX - SP. GYAKUZUKI DX

B = CHUDAN SOTOUKE DX - SP. URAKEN DX - AV. MAWASHIGERI SX

A = SP. JODAN SOTOUKE SX - SP. GYAKUZUKI DX (TODOME) – URAKEN SX (TODOME)

2) KAKE WAZA (NI - GO)

B = AV. YO. KIZAMIZUKI SX - AV. TGA. GYAKUZUKI DX

A = SP. JODAN SOTOUKE SX – YO. GEDANBARAI SX - AV. OIKOMI DX – GYAKUZUKI SX

B = IN. (un passo) JODAN SOTOUKE DX – IN.YO. GEDANBARAI DX – AV. USHIROGERI SX

A = TAI SABAKI CHUDAN SOTOUKE DX – AV. MAEGERI SX

B = SUKUI UKE SX – SP. GYAKUZUKI DX (TODOME) – AV. YO. KIZAMIZUKI SX – AV. TGA.
GYAKUZUKI DX (TODOME)

3) TAI NO SEN (SAN GO)

A = AV. HENKA – AV. OIZUKI JODAN SX

B = IN. YO. – AV. YO. JODAN HARAI TAI NO SEN SX – GYAKUZUKI DX (TODOME)

B = AV. DEASHIBARAI - SP. JUNZUKI DX

A = IN. YO. JODAN AGEUKE SX – SP. MAEGERI DX (tornando sul posto) – AV. TGA. KIZAMIZUKI SX

B = IN. YO. (schivando maegeri) IN. ROTAZIONE SABAKI JODAN HARAI SX – SP. GYAKUZUKI DX - AV. TGA. MAE ASHI MAWASHIGERI SX

A = IN. YO. JODAN SOTOUKE SX – prende lunga distanza – AV. TGA. GYAKUZUKI DX

B = TAI NO SEN – AV. YO. GEDANBARAI SX – SP. GYAKUZUKI DX (TODOME) – AV. USHIROGERI DX (TODOME)

4) KUZUSHI WAZA (YON GO)

B = AV. DEASHIBARAI DX – AV. MAWASHIGERI SX

A = IN. YO. JODAN SOTOUKE SX – AV. YO. URAKEN SX - AV. JODAN OIZUKI DX

B = IN. YO. JODAN HARAIUKE SX – AV. YO. KIZAMIZUKI SX – AV. TGA. JODAN GYAKUZUKI DX

A = IN. YO. JODAN SOTOUKE DX - IN. YO. JODAN SOTOUKE DX – URAKEN DX (TODOME) - KIRIKAESHI KAITEN - URAKEN SX

B = JODAN HARAIUKE SX – AV. MAEGERI DX – SP. JODAN OIZUKI DX

A = GEDANBARAI SX – SP. JODAN SOTOUKE SX – SP. GYAKUZUKI DX (TODOME) - SP. URAMAWASHIGERI DX (TODOME) – GEDAN DASHI KAKE NAGE (NAGE WAZA) SP. GEDAN ZUKI (TODOME)

ENBU 2019

1) A/B = DEVONO RISPETTARE LE 4 STRATEGIE

1) GO NO SEN

2) SHIKAKE WAZA

3) TAI NO SEN

4) KUZUSHI WAZA

2) TODOME: ALLA CORRETTA DISTANZA (WAZARI/IPPON)

3) A/B = DEVONO MANTENERE UN ATTEGGIAMENTO MARZIALE,
E NEL RISPETTO DELLE REGOLE DEL KUMITE TRADIZIONALE,
PUR POTENDO MUOVERSI E CERCARE IL GIUSTO MOMENTO DI
ATTACCO E DI DIFESA

ENBU 2019 (STRATEGIA - TATTICA - KIME WAZA)

AV. = AVANTI (UN PASSO)

IN. = INDIETRO (UN PASSO)

SP. = SUL POSTO

YO. = YORI ASHI

TGA. = TSUGI ASHI

DX. = DESTRA

SX. = SINISTRA

1) **GO NO SEN** : INIZIATIVA A TODOME A

2) **SHIKAKE WAZA** : INIZIATIVA **B** TODOME **B**

3) **TAI NO SEN** : INIZIATIVA A TODOME **B**

4) **KUZUSHI WAZA** : INIZIATIVA **B** TODOME A