



CENTURA GALBENĂ

A. CĂDERI AVANSATE:

➤ Ukemi waza:

- **gyaku mae ukemi nagare** (căderea în față, prin rostogolire, pe mâna opusă piciorului din față)
- **(koho) ushiro ukemi kaiten** (căderea în spate, cu rulare pe braț ca la mae ukemi, pe mâna corespunzătoare piciorului din spate)
- **gyaku (koho) ushiro ukemi kaiten** (căderea în spate, cu rulare pe braț ca la mae ukemi, pe mâna opusă piciorului din spate)
- **hyaku ukemi (otoshi)** (căderea prin săritură peste mână, cu bătaie)
- **katate koho ukemi (chōyaku)** (căderea pe spate, prin săritură cu ambele picioare în aer, cu bătaie pe unul din brațe)

B. EXERCIȚII DE BAZĂ (KIHON DOSA):

- **Shumatsu dosa 1, 2**
- **Hiriki no yosei 1, 2**
- **Tai no henko 1, 2**

C. PRELUĂRI / DEVIERI:

- AI HANMI:

- **Preluarea 1:** tipică pentru lovituri **circulare** (ex. Yokomen-uchi)
Preluare clasică pe interior (sau exterior, la Gyaku Yokomen-uchi), cu ambele mâini în față, cu coatele în jos, Shuto-uchi, iar mâna din față întâmpină cu atemi. *Variantă alternativă:* mâna din față deviază Shuto-uchi (interior sau exterior – în funcție de atac), în timp ce a doua mână execută atemi – în general tsuki (concomitent cu devierea, în armonie cu atacul).
- **Preluarea 2:** tipică pentru împingeri directe sau circulare/lovituri de cuțit „tetsui” (stil ciocan/cu vârful în sus) Blocaj dublu pe interior, mâna din față este cu cotul în jos, iar mâna din spate cu cotul în sus (preluare clasică pentru cuțit);
- **Preluarea 3:** tipică pentru lovituri **circulare** de cuțit, împingeri sau tăieri, indiferent de stilul de ținere – *tetsui* (ciocan/cu vârful în sus) sau *chōkokutō* (daltă/cu vârful în jos)
Blocaj dublu pe interior, mâna din față este cu cotul în sus, iar mâna din spate cu cotul în jos.

- AI / GYAKU HANMI:

- **Preluarea 4:** tipică pentru lovituri **directe** sau împingeri de cuțit, mai ales chudan
Blocaj dublu pornind din ai hanmi și ajungând în gyaku hanmi (cu deplasare ayumi ashi): mâna din față preia lovitura de sus în jos, pe exterior, ajungând cu cotul în sus/degetele în jos (odată cu deplasarea în lateral, ayumi ashi – în acest fel se ajunge în gyaku), cealaltă mână dublează blocajul, cu cotul în jos/degetele în sus.

- **Preluarea 5:** *tipică pentru lovituri directe* (ex. *Tsuki jodan*)
„Mâna dublă”, cu deviere (atât pe ai, cât și pe gyaku kamae) – preluare cu mâna din față (circular, în plan orizontal, pe interior sau exterior – în funcție de mana care a atacat) urmată de mâna din spate (preluare circulară în plan vertical, de jos în sus), ambele mâini cu coatele în jos.

- GYAKU HANMI:

- **Preluarea 6:** *tipică pentru lovituri directe, mai ales chudan și jodan* (ex. *Tsuki jodan*)
Blocaj dublu pe exterior, mâna din față este cu cotul în sus (antebratul deviază lovitura din exterior), iar mâna din spate cu cotul în jos (fie pe interior, fie pe exteriorul brațului atacator) și ajută la agățare (când este pe exterior) sau la formarea unei chei pe bratul lui uke + agățare (când este pe interior).

D. SCĂPĂRI DIN PRIZE:

- Ai hanmi / Gyaku hanmi / Morote mochi
- Ryote mochi
- Kata mochi / Ryo kata mochi
- Ryote kubi shime / Ushiro katate mochi kubi shime / Hadaka jime
- Ushiro ryote mochi

E. TACHI WAZA (tehnici executate din picioare):

- **Katame Waza** (tehnici de fixare):
 - **IKKAJO** (fixarea brațului / principiul 1):
 - Shomen-uchi ikkajo osae (ude osae) 1, 2
 - Katate ayamochi (ai hanmi) ikkajo osae (ude osae) 1, 2
 - Ryote mochi ikkajo osae 1, 2
 - Kata mochi ikkajo osae (ude osae) 1, 2
 - Morote mochi ikkajo osae 1, 2
 - Kata mochi ikkajo osae 1, 2
 - Ushiro ryote mochi ikkajo osae 1, 2
 - Ushiro ryo kata mochi ikkajo osae 1, 2
 - **HIJI SHIME OSAE**
 - Shomen-uchi hiji shime osae 1, 2
 - Katate ayamochi (ai hanmi) hiji shime osae 1, 2
 - Katate mochi (gyaku hanmi) hiji shime osae 1, 2
 - Ushiro ryote mochi hiji shime osae 1, 2
- **Nage Waza** (tehnici de proiectare):
 - **SHIHO NAGE** („aruncarea în cele patru zări”):
 - Katate mochi shiho nage 1, 2
 - Ryote mochi shiho nage 1, 2
 - Katate ayamochi (ai hanmi) shiho nage 1, 2
 - Yokomen uchi shiho nage 1, 2
 - Ushiro ryote mochi shiho nage 1, 2
 - **SOKUMEN IRIMI NAGE:**
 - Ryote mochi sokumen irimi nage (3 forme)
 - Yokomen-uchi sokumen irimi nage
 - Mae geri sokumen irimi nage

F. SUWARI WAZA (tehnici executate din genunchi):

- **Nage-Katame Waza:**
 - Ryote mochi seiza kokyu ho 1

G. BUKI WAZA (tehnici cu arme) – suburi + mișcări fluide

H. VOCABULAR:

- **chōyaku** = salt, (din) săritură
- **ju ichi, ju ni, ju san, ju shi, ju go, ju roku, ju shichi, ju hachi, ju kyu, ni ju** = 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20
- **san ju, yon ju, roku ju, shichi ju, hachi ju, ku ju (kyu ju), ju ju** = 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100