

## TSUZUKIWASA



Centro Ki Aikido Valdisieve

## Indice

### Primo Gruppo (tsuzuki 1-10)-1

1. Katatedori Tenkan-1
2. Katatedori Ryotemochi-1
3. Yokomenuchi-1
4. Ryokatadori-1
5. Suwariwaza-1
6. Ushirodori-1
7. Tsuki e Keri-1
8. Ryotedori-2
9. Shomenuchi-2
10. Taninzugake-2

### Secondo Gruppo (tsuzuki 11-20)-2

11. Katatedori e Katatekosadori-2
12. Katatedori Ryotemochi-2
13. Yokomenuchi-2
14. Ryokatadori-3
15. Zagi Handachi-3
16. Ushirotori-3
17. Tsuki-3
18. Ushiro Ryokatadori-3
19. Katadori Menuchi-3
20. Jonage-3

### Armi (tsuzuki 21-33)-4

21. Tantodori 1-4
22. Tantodori 2-4

23. Bokkendori-4
24. Jodori-4
25. Jo 1-5
26. Jo 2-5
27. Jo e Bokken 1-6
28. Jo e Bokken 2-6
29. Bokken 1-7
30. Bokken 2-7
31. Bokken Kumiwaza 1-7
32. Bokken Kumiwaza 2-7
33. Shinken-7

## Primo Gruppo (tsuzuki 1-10)-

*S = sinistra, D = destra*

### 1. Katatedori Tenkan-

*(SSSDDDSDSDS)*

1. Kokyunage
2. Kirigaeshi
3. Zemponage
4. Kaitennage
5. Shihonage
6. Ikkyo

### 2. Katatedori Ryotemochi-

*(SSSDDDSDSDS)*

1. Kokyunage
2. Kokyunage
3. Kokyunage
4. Zemponage
5. Nikyo
6. Koteoroshi

### 3. Yokomenuchi-

*(SSSDDDSDSDS)*

1. Sudori
2. Sudori
3. Kokyunage Irimi
4. Shihonage
5. Zemponage
6. Kokyunage

### 4. Ryokatadori-

*(SSSDDDSDSDS)*

1. Zemponage
2. Kirigaeshi
3. Sudori
4. Kokyunage
5. Nikyo
6. Zemponage

### 5. Suwariwaza-

1. Shomenuchi Ikkyo Irimi
2. Shomenuchi Ikkyo Tenkan
3. Katadori Menuchi Kokyunage
4. Shomenuchi Kokyunage
5. Tsuki Koteoroshi
6. Yokomenuchi Zemponage

### 6. Ushirodori-

1. Ushirodori Zemponage
2. Ushirotekubitori Kubishime Uragaeshi
3. Ushirotekubitori Kubishime Zemponage
4. Ushirotekubitori Koteoroshi Irimi
5. Ushirotekubitori Koteoroshi Tenkan
6. Ushirotekubitori Sankyonage
7. Ushirotekubitori Ikkyo

### 7. Tsuki e Keri-

1. Tsuki Kokyunage
2. Tsuki Ikkyo
3. Tsuki Zemponage
4. Keri Irimi
5. Mawashigeri
6. Tsuki Koteorosh

## 8. Ryotedori-

(SSSDDDSDSDS)

1. Tenchinage Irimi
2. Tenchinage Tenkan
3. Kokyunage
4. Kokyunage
5. Zemponage
6. Kirikaeshi

## 9. Shomenuchi-

(SSSDDDSDSDS)

1. Ikkyo Irimi
2. Ikkyo Tenkan
3. Kokyunage
4. Shihonage
5. Zemponage
6. Kirikaeshi
7. Sankyō

## 10. Taninzugake-

1. Niningake Zemponage
2. Niningake Kokyunage
3. Niningake Seiretsu
4. Niningake Shihonage
5. Sanningake Kokyunage
6. Yoningake libero

## Secondo Gruppo (tsuzuki 11-20)-

*S = sinistra, D = destra*

### 11. Katatedori e Katatekosadori-

(SSSDDDSDSDS)

1. Katatedori Irimi
2. Katatedori Kokyunage
3. Katatedori Uchiwanage
4. Katate Kosadori Kokyunage
5. Katate Kosadori Makikaeshi
6. Katate Kosadori Kirikaeshi

### 12. Katatedori Ryotemochi-

(SSSDDDSDSDS)

1. Irimi
2. Tenkan
3. Ikkyo
4. Nikyo
5. Zemponage
6. Zemponage

### 13. Yokomenuchi-

(SSSDDDSDSDS)

1. Irimi
2. Jujinage
3. Atemi
4. Shihonage
5. Koteoroshi
6. Zemponage

#### 14. Ryokatadori-

(SSSDDDSDSDS)

1. Ikkyo
2. Sankyo Tenkan
3. Kokyunage
4. Kokyunage
5. Kirikaeshi
6. Zemponage

#### 15. Zagi Handachi-

1. Katatedori Zemponage
2. Katatedori Kaitennage
3. Shomenuchi Kokyunage
4. Ushirodori Zemponage
5. Tsuki Koteoroshi
6. Yonkyo Tenkan

#### 16. Ushirotori-

1. Ushirotori Koteoroshi
2. Ushirotori Sankyo
3. Hagaijime Kokyunage
4. Ushirotekubitori Uragaeshi
5. Ushirotekubitori Zemponage
6. Ushirotekubitori Shihonage Irimi
7. Ushirotekubitori Shihonage Tenkan

#### 17. Tsuki-

1. Irimi
2. Yokomenuchi
3. Uchiwanage
4. Sudori
5. Shomenuchi
6. Koteoroshi Hantai Tenkan

#### 18. Ushiro Ryokatadori-

1. Kokyunage
2. Kokyunage
3. Zemponage
4. Ikkyo
5. Koteoroshi
6. Sankyo

#### 19. Katadori Menuchi-

1. Irimi
2. Tenkan
3. Kokyunage
4. Nikyo
5. Sankyonage
6. Zemponage

#### 20. Jonage-

(SSSDDDSDSDS)

1. Kokyunage
2. Zemponage
3. Zemponage
4. Shihonage
5. Nikyo
6. Koteoroshi
7. Kirikaeshi
8. Sanningake libero

## Armi (tsuzuki 21-33)-

### 21. Tantodori 1-

1. Ushiro Tsuki Koteoroshi
2. Ushiro Tsuki Ikkyo
3. Shomenuchi Koteoroshi
4. Shomenuchi Kokyunage
5. Tsuki Zemponage
6. Yokomenuchi Irimi
7. Yokomenuchi Gokyo

### 22. Tantodori 2-

1. Ushiro Kubishime Sankyo
2. Yokomenuchi Shihonage
3. Tsuki Menuchi
4. Tsuki Menuchi
5. Tsuki Koteoroshi
6. Tsuki Ikkyo
7. Tsuki Kaitennage

### 23. Bokkendori-

1. Shomenuchi Sudori and Kokyunage
2. Shomenuchi Koteoroshi and Irimidori
3. Yokomenuchi Irimi
4. Yokomenuchi Shihonage
5. Tsuki Koteoroshi
6. Tsuki Zemponage
7. Tsuki Nikyo

### 24. Jodori-

1. Yokomenuchi Zemponage
2. Yokomenuchi Shihonage
3. Tsuki Kaeshi
4. Tsuki Zemponage
5. Tsuki Kirikaeshi
6. Douchi Kokyunage
7. Yokobarai Kokyunage

## 25. Jo 1-

1. Tsuki
2. Tsuki
3. Yokomenuchi
4. Gyacu Yokomenuchi
5. Ushiro Kaho Tsuki
6. Tsuki
7. Yokomenuchi
8. Gyacu Yokomenuchi
9. Ushiro Kaho Uchi
10. Gyacu Tsuki
11. Gyacu Yokomenuchi
12. Tsuki
13. Shomenuchi Ushiro Tsuki
14. Joho Uchi
15. Sakate Tsuki
16. Tsuki
17. Kaho Shomenuchi Ushiro Tsuki *con ginocchio piegato*
18. Ashibarai
19. Kaho Sakate Tsuki
20. Tsuki *e passo indietro*
21. Joho Uchi
22. Gyaku Tsuki

## 26. Jo 2-

1. Tsuki
2. Tsuki
3. Yokomenuchi *e passo indietro*
4. Uchi Oroshi
5. Gyacu Yokomenuchi
6. Tsuki *e passo indietro*
7. Koho Yokomenuchi *e passo indietro*
8. Uchi Oroshi
9. Gyacu Yokomenuchi
10. Tsuki *e passo indietro*
11. Koho Yokomenuchi
12. *Sinistra* Koho Tsuki
13. *Destra* Koho Tsuki
14. *Girare e* Tsuki
15. Koho Yokomenuchi
16. Yokobarai *in cerchio*
17. Joho Uchi
18. Gyacu Tsuki
19. Gyacu Yokomenuchi
20. Tsuki *e passo indietro*
21. Joho Uchi
22. Gyaku Tsuki

## 27. Jo e Bokken 1-

*In relazione al Jo n.1, Uke si muove  
con il Bokken come segue :*

1. Uke passo indietro e poi Shomenuchi mantenendo hanmi destro
2. idem
3. Uke passo indietro in hanmi destro
4. Uke passo indietro in hanmi sinistro
5. Uke abbassa il Bokken
6. Uke fa niente
7. idem
8. Uke mette il Bokken dietro la schiena di Nage
9. Nage colpisce giù il Bokken di Uke
10. Uke passo indietro in hanmi destro
11. Uke passo indietro in hanmi sinistro
12. idem
13. Uke Yokomenuchi
14. Uke Yokomenuchi e passo indietro in hanmi destro
15. Uke passo indietro in hanmi destro
16. Uke passo indietro in hanmi sinistro
17. Uke Yokomenuchi
18. Uke Shomenuchi e passo indietro in hanmi destro
19. Uke passo indietro in hanmi destro
20. Uke passo indietro in hanmi sinistro
21. Uke Shomenuchi e passo indietro in hanmi destro
22. Uke passo indietro in hanmi destro

## 28. Jo e Bokken 2-

*In relazione al Jo n.2, Uke si muove  
con il Bokken come segue :*

1. Uke passo indietro mantenendo hanmi destro
2. idem
3. Uke passo indietro in hanmi sinistro
4. Uke Shomenuchi e Nage colpisce basso il Bokken di Uke
5. Uke passo indietro in hanmi sinistro
6. idem
7. Uke abbassa il Bokken
8. Uke fa niente
9. idem
10. idem
11. Uke passo indietro in hanmi sinistro
12. Uke fa niente
13. idem
14. idem
15. Uke passo indietro in hanmi sinistro
16. Uke mantiene la distanza
17. Uke Shomenuchi e passo indietro in hanmi destro
18. Uke passo indietro in hanmi destro
19. Uke passo indietro in hanmi sinistro
20. idem
21. Uke Shomenuchi e passo indietro in hanmi destro
22. Uke passo indietro in hanmi destro

### 29. Bokken 1-

1. Shomenuchi
2. Tsuki
3. Uschiro Shomenuchi
4. Tsuki
5. Hidari Shomenuchi
6. Tsuki
7. Uschiro Shomenuchi
8. Tsuki
9. Hidari Shomenuchi
10. Uschiro Shomenuchi
11. Hidari Shomenuchi
12. Uschiro Shomenuchi
13. Yokobarai *con un cerchio completo*

### 30. Bokken 2-

1. *Tagliare alto*
2. Gyacu Yokomenuchi
3. Yokomenuchi
4. Gyacu Yokomenuchi
5. Ushiro Shomenuchi
6. Tsuki
7. Ushiro Shomenuchi
8. Tsuki
9. Yokomenuchi Tobi Komi
10. Gyacu Yokomenuchi Tobi Komi
11. Gyacu Tsuki
12. Yokomenuchi
13. Yokobarai *avanti e passo indietro*

### 31. Bokken Kumiwaza 1-

*In relazione al Bokken n.2*

*Uke si muove come segue :*

1. Shomenuchi
2. passo destro indietro
3. passo sinistro indietro
4. passo destro indietro
5. Uke abbassa il Bokken
6. Uke fa niente
7. Uke mette il Bokken contro il Bokken di Nage
8. passo sinistro avanti
9. girare dietro a Nage
10. passo destro avanti e girare dietro a Nage
11. passo destro indietro
12. passo sinistro indietro e Jodan

### 32. Bokken Kumiwaza 2-

1. Kote Uchi
2. Do Uchi
3. Gyacu Do Uchi
4. Tsuki
5. Shomenuchi
6. Yokomenuchi Gyacu Yokomenuchi

### 33. Shinken-

1. Shomenuchi da Chudan
2. Shomenuchi da Gedan Ushiro Shomenuchi
3. Kesagake Yokobarai
4. Gyacu Kesagake Yokobarai
5. Kesagake Yokobarai *sul ginocchio*
6. Gyacu Kesagake Yokobarai *sul ginocchio*
7. Yokomenuchi Gyacu Yokomenuchi