



UKEMI WAZA DELL'AIKIDO

- 1. MAE UKEMI** (caduta frontale senza rotolamento)
- 2. YOKO UKEMI** (caduta laterale senza rotolamento)
- 3. USHIRO UKEMI** (caduta all'indietro senza rotolamento)
- 4. MAE KAITEN UKEMI** (caduta rotolata in avanti)
- 5. MAE YOKO KAITEN UKEMI** (caduta rotolata in avanti con richiamo indietro del piede avanzato: es. da kote gaeshi)
- 6. USHIRO KAITEN UKEMI** (caduta all'indietro con rotolamento)
- 7. USHIRO YOKO KAITEN UKEMI** (caduta rotolata all'indietro con raccolta del ginocchio a terra in diagonale: es. da spinta laterale, sokumen irimi nage)
- 8. USHIRO MAE YOKO KAITEN UKEMI** (caduta rotolata all'indietro con richiamo in avanti del piede avanzato: es. spinta in basso e dietro del gomito da sumi otoshi)
- 9. USHIRO MAE KAITEN UKEMI** (caduta rotolata all'indietro con piede richiamato sul posto: es. da nodo tsuki)
- 10. USHIRO OTOSHI** (caduta all'indietro con stacco completo da terra: es. irimi nage diretto)