



ACCADEMIA STUDI AIKIDO HIKARI ITALIA

AIKIDO - ATTACCHI TIPICI

1. **KOSA DORI AI HANMI**, presa singola al polso in diagonale, stessa guardia
2. **KATATE DORI GYAKU HANMI**, presa singola al polso, guardia opposta
3. **RYOTE DORI**, presa frontale di entrambi i polsi
4. **MOROTE DORI (KATATE DORI RYOTE MOCHI)**, presa con due mani ad un polso
5. **USHIRO RYOTE DORI (USHIRO TEKUBI DORI)**, presa da dietro di entrambi i polsi
6. **MUNE DORI**, presa al bavero con una mano
7. **RYO ERI DORI**, presa frontale di entrambi i baveri
8. **USHIRO KATATE ERI DORI**, presa al colletto da dietro
9. **KATA DORI**, presa alla spalla con una mano
10. **KATA DORI MEN UCHI**, presa alla spalla e colpo fendente alla testa
11. **RYO KATA DORI**, presa frontale di entrambe le spalle
12. **USHIRO RYO KATA DORI**, presa di entrambe le spalle da dietro
13. **RYO HIJI DORI**, presa frontale di entrambi i gomiti
14. **USHIRO HIJI DORI**, presa di entrambi i gomiti da dietro
15. **USHIRO KUBI SHIME**, strangolamento da dietro
16. **USHIRO KUBI SHIME KATATE DORI**, strangolamento da dietro e presa ad un polso
17. **USHIRO DORI**, avvolgimento al corpo con le braccia da dietro
18. **SHOMENUCHI**, colpo con il taglio della mano dall'alto in basso
19. **YOKOMENUCHI**, colpo laterale diagonale, con il taglio della mano dall'esterno
20. **GYAKU YOKOMENUCHI**, colpo laterale con taglio della mano dall'esterno opposto
21. **ATEMI WAZA: TSUKI ATE - EMPI ATE - YUBI ATE - ASHI ATE**, colpi di pugno, gomito, dita, calci
22. **NODO TSUKI**, Irimi tsuki, colpo alla gola
23. **YUBI DORI**, presa alle dita