



ACCADEMIA STUDI AIKIDO HIKARI ITALIA

AIKIDO - UKEMI WAZA

- 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 leggero 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, Sayu 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 Noda Tsuki)
- 10. USHIRO OTOSHI** (caduta all'indietro con stacco completo da terra, es.: Irimi Nage diretto)