



## ACCADEMIA STUDI AIKIDO HIKARI ITALIA ASAHI

### 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 spinta 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 spinta 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)