

# CINTURA ARANCIO

- Tutto il programma per cintura gialla
- *Tachi Waza* (tecniche in piedi):
  - Te Waza (tecniche di braccia):
    - Morote Seoi Nage
    - Eri Seoi Nage
  - Koshi Waza (tecniche d'anca):
    - Uki Goshi
  - Ashi Waza (tecniche di piede):
    - Ko Soto Gari
    - Ko Uchi Gari
    - De Ashi Barai
    - Hiza Guruma
- *Ne Waza* (tecniche a terra):
  - Kami Shio Gatame
  - Tate Shio Gatame
  - Kuzure Yoko Shio Gatame