

J
U
D
O



Cintura Bianca/Gialla

UKEMI

Mae Mawara ukemi

caduta in avanti rotolata

Ushiro ukemi

caduta indietro

NAGE WAZA

O soto gari grande falciata esterna

De ashi barai spazzare il piede avanzante

Uki goshi ancata fluttuante

KATAME WAZA

Hon gesa gafame controllo fondamentale a fascia

Kuzure gesa gafame variante del controllo a fascia

Teoria

Jigoro Kano, fondatore del Judo, nato il 1860 e morto il 1938

Judo = Via della cedevolezza

Tatami = Materassina

Judogi = Tuta da Judo (pron. giudoghi)

>>> **Giacca** = Uwagi

>>> **Pantaloni** = Zubon

>>> **Cintura** = Obi

>>> **Ciabatte** = Zori

Dojo = Luogo dove si pratica il Judo

Seza = In ginocchio

Rei = Saluto

Arbitraggio

Hajime = Iniziate

Mate = Lasciatevi

Sono mama = Non muovetevi

Yoshi = Continuate

Osaekomi = Immobilizzazione valida

Toketa = Immobilizzazione rotta (si continua)

Soremade = è tutto qui (fine del combattimento)

